

L'Ayurveda è il sistema di medicina naturale più antico sviluppato dall'uomo, la parola Ayurveda significa *Conoscenza della vita o Scienza del vivere*, essa è composta dai termini **Ayus** (Vita) e **Veda** (Conoscenza o Scienza). Nel **Charaka Samhita**, uno dei testi fondamentali dell'Ayurveda, troviamo la definizione dell'Ayurveda e della materia di cui tratta: "*Si definisce Ayurveda la scienza che descrive gli stati della vita vantaggiosi e quelli sfavorevoli, insieme a ciò che è buono e ciò che è nocivo per la vita, che tratta della lunghezza della vita e della vita stessa.*" (Charaka Samhita I, 41)

Nello stesso testo troviamo la definizione di *Ayus*, vita, come l'unione di quattro aspetti fondamentali:

- corpo
- organi dei sensi
- mente
- anima

L'Ayurveda si occupa di tutti gli aspetti del benessere, quello fisico, quello psichico e quello spirituale e si interessa di ciò che è normale tanto quanto di ciò che è anormale o patologico. Secondo l'Ayurveda **la salute non è solo assenza di malattia ma è uno stato di continuo appagamento e di benessere, uno stato di felicità fisica, mentale e spirituale**. Il concetto di equilibrio espresso dall'Ayurveda comporta non solo il perfetto funzionamento dei vari sistemi ed organi, della psiche e dello spirito, ma **anche un rapporto di felice convivenza con tutte le creature, con i familiari, con gli amici, con il lavoro, con il clima e la cultura in cui viviamo, con i propri ideali, con le abitudini, con la verità, con il concetto che si ha della fede**

### Cenni storici

La storia dell'Ayurveda, affonda le sue radici nel periodo vedico, risale cioè al 5000 a.C. o forse a un'epoca ancora precedente. Nei quattro Veda - *Rig, Sama, Yajur e Atharva* - troviamo ampi riferimenti a medicine, rimedi, metodi curativi e descrizioni delle diverse parti e degli organi del corpo umano. I testi classici dell'Ayurveda che sono giunti fino a noi, Charaka Samhita e Sushruta Samhita, sono stati redatti nella forma attuale probabilmente intorno al settimo secolo a.C. In questi testi troviamo i miti delle origini dell'Ayurveda e di come venne tramandato al genere umano.

Nel Charaka Samhita si dice che quando sulla terra comparvero le malattie a ostacolare la vita degli esseri viventi, un gruppo di saggi provenienti da ogni angolo della terra, mossi da compassione per tutte le creature, si riunirono in un luogo propizio sulle pendici dell'Himalaya per trovare un rimedio. Con questo atteggiamento, entrarono in meditazione e trovarono l'aiuto di Indra, il Signore degli Dei, che li avrebbe istruiti sul modo appropriato per contrastare le malattie. Deputarono così uno di loro, Bharadvaja, ad andare da Indra per imparare l'Ayurveda. Al suo ritorno Bharadvaja impartì la conoscenza dell'Ayurveda ad Atreya che ebbe sei discepoli, ognuno dei sei discepoli di Atreya scrisse un trattato di Ayurveda. La maggior parte di quei trattati è andata perduta, ma l'opera di uno di essi, Agnivesa, o per lo meno una parte di essa, è giunta fino a noi nella forma del **Charaka Samhita**. Un altro racconto mitologico rivela che Dhanvantari, il medico degli Dei, venne mandato da Indra sulla terra per diffondere la conoscenza della medicina. Dei suoi discepoli Sushruta era particolarmente esperto nell'arte della chirurgia e scrisse un trattato sull'Ayurveda noto come **Sushruta Samhita**. Questo trattato riguarda soprattutto la chirurgia anche se parallelamente si occupa della medicina generale. In epoca posteriore **Vagbhata** scrisse l'**Ashtanga Hridaya** che descrive l'Ayurveda in forma poetica e che riunisce la sapienza di *Charaka* nella medicina e l'arte di *Sushruta* nella chirurgia.

E' difficile stabilire con esattezza l'epoca di Charaka e di Sushruta per mancanza di riscontri storici precisi, ma gli studiosi sono abbastanza concordi nel fare risalire il Charaka Samhita al VI o VII secolo a.C. In questi trattati vengono descritte le otto parti dell'Ayurveda:

- **Medicina Generale** (*Kaya*)
- **Chirurgia** (*Shalya*)
- **Trattamento delle malattie di orecchie, naso, gola, occhi** (*Salakya*)
- **Psichiatria, Psicologia** (*Bhuta Vidya*)
- **Pediatria** (*Kaumara Bhritya*)
- **Tossicologia** (*Agada*)
- **Scienza del ringiovanimento** (*Rasayana*)
- **Sessuologia** (*Vajikarana*)

## Natura universale dell'Ayurveda

*"Poiché nei tempi antichi l'Ayurveda è stato concepito e insegnato da alcuni saggi, certi studiosi sostengono che l'Ayurveda ha un inizio. In effetti non è così, non si conosce un periodo in cui l'Ayurveda non fosse esistente e dopo il quale venne alla luce. Come il calore del fuoco e la liquidità dell'acqua, l'Ayurveda o scienza della vita è cosa innata e per esistere non ha bisogno di alcuno sforzo da parte degli umani". (Charaka Samhita 30.27)*

Per concludere, **l'Ayurveda non è patrimonio esclusivo di una sola cultura o di un solo paese**, non è prerogativa di una sola religione, non appartiene a un solo periodo storico. Poiché tratta di fenomeni inerenti alla natura ha un valore universale e un atteggiamento molto aperto nei confronti degli influssi che provengono da differenti culture; le medicine e le diete possono variare, ma i principi che ne sono alla base sono sempre gli stessi. Perciò **si può considerare l'Ayurveda un "Patrimonio dell'Umanità"**.

## Ayurveda: ELEMENTI FONDAMENTALI

Lo scopo principale dell'Ayurveda è quello di conservare la buona salute nell'uomo sano in modo da dare sostegno ai quattro principali obiettivi della vita che sono:

- **Dharma**: ciò che per mezzo dell'agire corretto porta al benessere dell'individuo e della società;
- **Artha**: la ricchezza, la disponibilità dei mezzi di sostentamento;
- **Kama**: l'appagamento dei desideri terreni, la passione;
- **Moksha**: la salvezza raggiunta per mezzo della liberazione e della consapevolezza dell'esistenza di Dio.

Inoltre l'Ayurveda ha lo scopo di eliminare la sofferenza nell'uomo ammalato.

## Il concetto di creazione secondo il *Samkhya*

Per descrivere i principi su cui si fonda l'Ayurveda bisogna fare un breve accenno al concetto di creazione secondo il *Samkhya*. Secondo questo sistema filosofico, alla base della creazione si trovano due principi fondamentali: **Purusha**, la coscienza primordiale, e **Prakriti**, la materia primordiale. L'unione di questi due principi, spirito e materia, dà luogo a tutte le cose. Dall'unione iniziale di queste due grandi forze nasce *Mahat*, l'intelligenza cosmica, che contiene il seme di tutta la manifestazione. L'intelligenza cosmica esiste nell'essere umano sotto forma di intelligenza individuale e come tale è chiamata *Buddhi*. *Buddhi* o intelletto, è la capacità di discernere il reale dall'irreale. L'intelligenza cosmica nella sua evoluzione verso le forme materiali dà luogo a *Ahamkar*, l'ego. L'ego possiede tre qualità chiamate *Guna*:

- **Sattva** - purezza
- **Rajas** - energia, dinamicità
- **Tamas** - inerzia.

I *guna* pervadono interamente il corpo e sono i fattori patogeni del corpo; i *guna* o fattori patogeni della mente sono invece *Rajas* e *Tamas*, mentre *Sattva* (purezza) non è patogeno per la mente. Dalla interazione dei tre *guna* nascono tutte le parti di cui sono costituiti gli esseri viventi. *Sattva* e *Rajas*, purezza e dinamismo, danno luogo a:

- **5 sensi**: udito, tatto, vista, gusto, olfatto;
- **5 organi di azione**: mani, gambe, lingua, ano, organi genitali;
- **mente**: che allo stesso tempo è sensoriale e motoria.

*Tamas* e *Rajas*, inerzia e dinamismo, danno luogo ai **5 elementi**: etere, aria, fuoco, acqua e terra. Tutti gli esseri viventi sono costituiti da: mente, 5 sensi, 5 organi di azione e dai 5 cinque elementi.

## Il concetto di Tridosha, i costituenti corporei

I tre *Dosha* (letteralmente: "imperfezione") sono costituiti da tutti e cinque gli elementi nei quali però prevale ora l'uno ora l'altro.

- **Vata** o *Vayu*, costituito da etere e aria; funzione principale di *Vata* è il movimento;
- **Pitta**, costituito da fuoco e acqua; funzione principale di *Pitta* è il metabolismo;
- **Kapha** o *Sleshma*, costituito da terra e acqua; funzione principale di *Kapha* è creare la struttura corporea.

***Vata* , *Pitta* e *Kapha* sono i tre *dosha* corporei ognuno dei quali ha a sua volta cinque sottodivisioni con una sede e una funzione particolare. Se si trovano in normale equilibrio mantengono la salute, mentre lo squilibrio di uno, due o di tutti e tre causa la malattia.**

### I tessuti corporei (Dhatu)

I tessuti corporei sono sette, e come nel caso dei *dosha* , sono composti da tutti e cinque gli elementi, ma in ogni tessuto prevalgono uno o due elementi. Ogni tessuto ha una sua funzione specifica.

- **Rasa**: chilo, linfa, plasma. Prevale l'elemento acqua.
- **Rakta**: frazione emoglobinica del sangue. Prevale l'elemento fuoco.
- **Mamsa**: tessuto muscolare. Prevale l'elemento terra.
- **Meda**: tessuto adiposo. Prevale l'elemento terra.
- **Asthi**: tessuto osseo, cartilagine compresa. Prevalgono gli elementi aria e etere.
- **Majja**: midollo osseo. Prevale l'elemento fuoco.
- **Sukra** : spermatozoi e ovociti. Prevale l'elemento acqua nella sua forma più nobile.

Per ogni *dhatu* esistono dei tessuti secondari chiamati *upadhatu*. Per esempio dal *rasa* o plasma derivano il latte materno che compare dopo il parto e il sangue mestruale che si manifesta intorno ai 12 anni e scompare verso i cinquanta.

### Ojas

*Ojas* è l'essenza sottile di tutti i tessuti corporei, è l'aspetto più sottile della creazione materiale e lo si può localizzare al punto di giunzione tra coscienza e materia. A causa di ciò *ojas* ha un ruolo molto importante nel mantenimento della buona salute e le sue funzioni principali sono:

- generare l'energia vitale
- dare energia ai vari organi e sistemi
- mantenere efficiente il sistema immunitario

Quando *ojas* viene perduto o distrutto si manifestano tutti quei sintomi associati con la mancanza di vitalità fisica e mentale. Molti aspetti della vita moderna tendono a distruggere *ojas* , mentre la dieta equilibrata, uno stile di vita appropriato e la regolare pratica spirituale sono elementi essenziali per mantenere e ricostruire *ojas*.

### I prodotti di rifiuto (Mala)

I principali *mala* o prodotti di rifiuto sono l'urina, le feci e il sudore. Altri prodotti di rifiuto sono: le secrezioni grasse dell'intestino, il cerume, le secrezioni sebacee della pelle, il muco del naso, la saliva, i capelli, i peli della barba e del corpo, le unghie delle dita delle mani e dei piedi, le lacrime ecc. Per godere di buona salute è indispensabile digerire bene ed evacuare regolarmente. Quando l'evacuazione non è regolare insorgono malattie sia del tratto gastrointestinale che di altre parti del corpo. Nel trattamento ayurvedico del reumatismo, della sciatica, della bronchite e dell'asma, per prima cosa viene regolarizzata l'evacuazione.

Secondo l'Ayurveda quindi, il corpo umano è formato da tre costituenti o categorie di costituenti fondamentali:

- **Dosha**, i costituenti corporei
- **Dhatu**, i tessuti
- **Mala**, gli escreti.

### Il fuoco digestivo (Agni)

*Agni*, letteralmente "fuoco", indica il fuoco digestivo che con il suo potere di trasformazione ha il compito di favorire la digestione e l'assimilazione delle sostanze alimentari, questo compito viene svolto dagli enzimi. Esistono tredici tipi di enzimi:

- **Jathara Agni**, che agisce nello stomaco e nel tratto intestinale. Questo gruppo di enzimi (saliva, acido cloridrico, bile, succo pancreatico ecc.) provvede alla demolizione degli alimenti appena assunti dall'esterno in modo da renderli assimilabili nei successivi processi di digestione.
- I **5 Bhuta Agni**, localizzati principalmente nel fegato. Trasformano il cibo demolito in rendendo gli elementi di cui è composto omologhi e quindi assimilabili agli elementi presenti nell'organismo.
- I **7 Dhatu Agni**, sette gruppi di enzimi che sintetizzano i *dhatu* (tessuti). A ogni fase di trasformazione del cibo per opera dei vari gruppi di enzimi si formano corrispondenti prodotti di rifiuto (*mala*).

### Il concetto di sapore (*Rasa*)

Secondo l'Ayurveda esistono sei *rasa* o sapori: dolce, acido, salato, piccante, amaro e astringente. I sei sapori vengono generati dai cinque elementi:

- **dolce**: terra e acqua
- **acido**: acqua e fuoco
- **salato**: terra e fuoco
- **piccante**: aria e fuoco
- **amaro**: aria e spazio
- **astringente**: aria e terra

Sulla base della relazione che esiste fra 5 elementi, *dosha* corporei e sapori, invece di prestare attenzione alla composizione dei cibi (carboidrati, proteine, grassi ecc.) ci si basa sul giusto equilibrio dei sapori in base agli elementi che contengono, in tal modo è possibile influenzare i disturbi provocati dallo squilibrio dei *dosha* formati anch'essi da elementi.

### I canali della circolazione (*Srota*)

Nell'organismo esistono numerosi canali attraverso i quali circolano i fluidi corporei. Gli *srota* comprendono sia i grandi canali del corpo come il tratto gastrointestinale, le arterie, le vene, i vasi linfatici, il tratto urogenitale; sia quelli piccolissimi come i capillari. Per un funzionamento regolare dell'organismo è necessario che gli *srota* siano liberi da ostruzioni in modo che in essi la circolazione avvenga senza interruzioni.

### *Ama* e la sua formazione

Quando un *agni* (enzima) viene prodotto in quantità insufficiente, il processo della trasformazione del cibo in sostanze che vanno a costituire i sette tessuti subisce un blocco e un'alterazione. A questo punto si forma *ama* (cibo non digerito) ostruendo i canali ove circolano i fluidi corporei (*srota*). Tutte le malattie sono causate da *ama*. Le malattie congenite iniziano con la formazione di *ama*, le malattie acquisite finiscono per produrre *ama*. *Ama* può raggiungere qualunque punto del corpo e di solito vengono colpiti gli organi che si trovano in una condizione di debolezza.

### La costituzione individuale (*Prakriti*)

Quando lo spermatozoo e l'ovocito si incontrano nell'utero dando luogo a uno zigote, la costituzione fisica (*prakriti*) dell'individuo che nascerà viene decisa dai *dosha* che prevalgono in quel momento. I principali fattori responsabili della *prakriti* di un individuo sono quattro:

1. il fattore paterno
2. il fattore materno
3. le condizioni dell'utero e la stagione
4. gli alimenti assunti dalla madre durante la gravidanza.

La costituzione accompagna l'individuo per tutta la vita e non si modifica mai. Esistono **sette tipi di costituzione** o *prakriti*:

1. **Vata**
2. **Pitta**
3. **Kapha**

4. **Vata-Pitta**
5. **Pitta-Kapha**
6. **Vata-Kapha**
7. **Sama prakriti** (la costituzione in cui tutti e tre i dosha sono in equilibrio.)

- **Costituzione Vata:** magrezza, velocità, mente instabile, maniere vivaci. Sono persone imprevedibili, sotto pressione diventano ansiose ed eccitate.
- **Costituzione Pitta:** corporatura media, mente ordinata e decisa, maniere forti. Persone che vengono definite passionali, sotto pressione si arrabbiano e diventano brusche.
- **Costituzione Kapha:** corporatura pesante, mente calma e stabile, maniere accondiscendenti. Queste persone vengono definite rilassate, sotto pressione diventano esitanti e silenziose.

Combinando le caratteristiche di base si può arrivare a definire approssimativamente una costituzione formata da due dosha.

## ASPETTI FILOSOFICI E COSMOLOGICI

*Corpo, mente e anima, questi tre sono come un tripode;*

*il mondo si regge sul loro insieme;*

*in loro prende dimora ogni cosa.*

*Questo insieme esiste per il Purusha,*

*l'essere conscio.*

*Questo è il soggetto dell'Ayurveda,*

*è per questo che gli insegnamenti dell'Ayurveda sono stati rivelati.*

Charaka Samhita, Sutrasthana I.46-47

Per avere una chiara comprensione dei concetti di base dell'Ayurveda, è necessario vedere quali sono i principi filosofici da cui essi originano e quale è la visione cosmologica, cioè come si intende il processo della creazione. L'impianto filosofico e cosmologico dell'Ayurveda si fonda sulla filosofia *Samkhya*, uno dei sei sistemi della filosofia vedica (I sei sistemi della filosofia indiana sono: **Nyaya** - Scuola della logica, **Vaisheshika** - Scuola dell'atomismo, **Samkhya** - Scuola dei principi cosmici, **Yoga** - Scuola dello Yoga, **Karma Mimamsa** - Scuola dei rituali, **Vedanta** - Scuola teologica o metafisica).

Il *Samkhya* venne esposto in origine dal saggio *Kapila* in un'epoca molto remota e tratta soprattutto dei principi cosmici, in esso troviamo le intuizioni fondamentali dei Veda e delle Upanishad.

Sia lo Yoga classico descritto da *Patanjali* negli *Yoga Sutra*, che l'Ayurveda classico di *Charaka* e *Sushruta* si basano sulla scuola di pensiero del *Samkhya*.

### Il concetto di *Dharma* o Legge Naturale

Nell'introduzione all'Ayurveda si è parlato dei quattro principali obiettivi della vita di cui il *Dharma* è il primo (gli altri tre sono *Artha*, ricchezza; *Kama* appagamento dei desideri; e *Moksha*, liberazione). Il *Dharma* si riferisce alle leggi di natura che governano l'intero universo, *Dharma* è il principio fondamentale che sostiene tutta la creazione, ciò che mantiene l'armonia e sostiene lo sviluppo di ogni cosa favorendone la crescita fino alla massima espressione. I principi "dharmici", come per esempio le leggi della fisica, sono gli stessi per tutti gli esseri, il *Dharma* indica le leggi fondamentali universali su cui bisogna basare le proprie azioni per avere il sostegno dell'universo.

L'Ayurveda rappresenta un approccio dharmico alla salute e al vivere quotidiano, la vita vissuta secondo il *Dharma* è la base di tutti i trattamenti ayurvedici, dei regimi e stili di vita ayurvedici.

L'azione dharmica dà pace e felicità interiori e permette di seguire la pratica spirituale, l'azione contraria al *Dharma*, anche se può dare dei vantaggi esteriori momentanei, restringe la coscienza e produce uno stato di offuscamento e di agitazione della mente. Tutti nella vita cercano la pace e la felicità, e alla fine questa ricerca riconduce l'individuo sulla strada del *Dharma* e dei benefici che essa comporta.

Una delle leggi dharmiche più importanti è la legge del *Karma* che si può sintetizzare con la famosa massima "ciò che semini raccoglierai", nel senso che nella vita prima o poi bisogna sperimentare il frutto delle proprie azioni.

Un altro principio dharmico molto importante che riguarda la sfera dell'etica è *Ahimsa* o "non-violenza" più precisamente significa avere un atteggiamento per cui non si desidera nuocere ad alcuna creatura. *Ahimsa* riguarda l'azione, la parola e il pensiero, l'insegnamento di Gandhi e il modo in cui ha operato per liberare l'India dalla dominazione britannica è forse l'esempio più noto dell'applicazione di questo principio.

*Ahimsa* è alla base del consiglio ayurvedico di preferire una dieta vegetariana; il cibo, così come il lavoro o la professione che scegliamo nella vita, dovrebbero seguire un'energia d'amore e non provocare danno ad altre creature e all'ambiente. In un modo in cui tutto si sta globalizzando - problemi economici, ambientali, cultura,

sviluppo compatibile, ecc. - risulta sempre più evidente che non è possibile avere successo nella vita o raggiungere la saggezza a spese degli altri e dell'ambiente in cui viviamo.

L'Ayurveda, così come lo Yoga, raccomandano la pratica giornaliera di canti e preghiere universali per invocare la pace e trasmettere la forza della non-violenza e la sua grande energia curativa. Uno di questi canti dice:

<i>Sarve bhavantu sukhinah</i>	Che tutti siano felici
<i>sarve santu niramayah</i>	che tutti siano liberi dal male
<i>sarve bhadrani pasyantuma kascit</i>	che tutti desiderino il bene altrui
<i>duhkhabhak bhavet.</i>	che nessuno debba soffrire.
<i>Om, Shanti, Shanti, Shanti.</i>	OM, pace (per noi), pace (per il mondo), pace (per l'universo).

## **Visione dell'universo e dell'essere umano basata sulla filosofia Samkhya**

Per spiegare tutti i processi della creazione che avvengono nell'universo, il *Samkhya* presuppone l'esistenza di 24 principi cosmici primari (*Tattva*) con un venticinquesimo rappresentato dalla Pura Coscienza che trascende ogni cosa manifesta.

### **Purusha** - Pura Coscienza

Il principio fondamentale all'origine dell'universo è la coscienza, l'ordine meraviglioso dell'universo riflette l'opera di una intelligenza suprema che viene chiamata *Purusha*. La Pura Coscienza è l'origine della soggettività, del senso del sé, grazie al quale ci sentiamo individui capaci di agire indipendentemente. Tutti noi ci consideriamo dotati di coscienza, questo avviene perché esiste una connessione con il *Purusha* all'interno di noi, sinonimo di *Purusha* è anche *Atman* o Sé superiore.

Essendo il *Purusha* di natura immateriale, ha bisogno del mondo materiale per avere la possibilità di fare esperienza. Il *Purusha* è la base cosciente di tutte le manifestazioni, su questo concetto si basa l'insegnamento del Vedanta che vede il *Purusha* come unica realtà e considera la creazione materiale una realtà illusoria che brilla della sua luce riflessa.

### **Tattva** - I ventiquattro principi cosmici

#### 1. **Prakriti** - Natura Primordiale

*Prakriti* è la forma originale della materia, è l'essenza immanifesta, il potenziale non differenziato di tutto ciò che si manifesta.

*Prakriti* o Materia Primordiale è insenziente, cioè non ha coscienza propria, è priva di soggettività ed è solo oggettività latente che per animarsi ha bisogno della facoltà di coscienza propria del *Purusha*.

*Prakriti* governa ogni movimento che avviene nel cosmo, mette a disposizione la materia prima con cui vengono formati i mondi sottili e grossolani e il corpo umano. Porta con sé i karma e i samskara (tendenze, disposizioni), in altre parole la memoria delle esperienze di vita per mezzo delle quali le creature viventi giungono all'esistenza.

*Prakriti* contiene in forma dormiente tutto ciò che si manifesta, essa è materiale nel senso che è uno strumento per poter dare al *Purusha* la possibilità di fare esperienza in modo che possa acquistare padronanza di sé e possa arrivare a comprendere la sua vera natura.

In Ayurveda *Prakriti* è alla base della espressione corporea individuale e del carattere di una persona. Ognuno di noi ha una *Prakriti* fisica determinata dalle caratteristiche strutturali del proprio corpo e una *Prakriti* mentale data dalle qualità della mente e del cuore.

*Prakriti* è composta dalle tre qualità fondamentali di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, rispettivamente le qualità di luce, energia e materia. Per creare un qualsiasi oggetto sono necessarie tre cose fondamentali: ci vuole un'idea, *Sattva*; bisogna disporre di una qualche forma di energia, *Rajas*; e bisogna avere a disposizione della materia inerte da plasmare, *Tamas*. Grazie all'interazione di queste tre qualità *Prakriti* ha intelligenza, vita e capacità di produrre forme materiali.

Queste tre qualità della *Prakriti* sono l'origine di tutti gli altri *Tattva*.

#### 2. **Mahat** - Intelligenza Cosmica

All'inizio della creazione si manifesta la mente cosmica che contiene in sé tutte le leggi, i principi e i *Dharma* che la manifestazione deve seguire. L'universo nasce da un'idea o dalla meditazione dell'Intelligenza Cosmica e poi prende una forma esterna.

*Mahat* significa letteralmente "il Grande" e si riferisce ai grandi principi di verità che stanno alla base della vita. *Mahat* è la Mente Divina per mezzo della quale nascono lo spazio, il tempo, la luce, il suono e i semi della differenziazione. Eppure anche *Mahat*, l'Intelligenza Cosmica, nella sua grandezza non ha coscienza propria ma opera grazie alla luce riflessa del *Purusha*, la Pura Coscienza.

A livello individuale *Mahat* diventa *Buddhi*, la facoltà di discernimento con cui possiamo distinguere il vero dal falso, il giusto da ciò che è ingiusto, l'eterno dal transitorio. *Buddhi* è la facoltà che ci permette di scoprire che la vera natura delle cose è diversa dalle loro apparenze mutevoli.

L'Ayurveda pone l'accento sullo sviluppo della *Buddhi* per acquisire la consapevolezza di come funzionano la mente e il corpo ed essere in grado di usarli correttamente. Dal punto di vista ayurvedico la causa principale delle malattie è il cattivo funzionamento della *Buddhi* dovuto all'influenza dell'ego che porta a giudizi sbagliati, valori sbagliati e false convinzioni, ciò è definito *Pragya aparada*, errore dell'intelletto. L'armonizzazione dell'intelligenza individuale, *Buddhi*, con l'intelligenza cosmica, *Mahat*, è la via maestra e la base della conoscenza vedica.

### 3. *Ahamkara* - Ego

Il processo della manifestazione avviene per successive divisioni con cui creature diverse e oggetti diversi giungono all'esistenza. *Ahamkara* significa letteralmente "fabbricazione dell'io", l'ego più che una realtà a sé stante è un processo, una serie di pensieri che dividono ma non una vera entità. È una forza di divisione indispensabile alla manifestazione della molteplicità degli esseri e delle cose, è uno stadio dell'evoluzione, ma non rappresenta la verità fondamentale o la vera natura delle creature che invece è rappresentata dalla Pura Consapevolezza al di là di ogni personificazione. Per mezzo dell'ego le potenzialità basilari della materia (*Prakriti*) e le leggi fondamentali contenute nell'Intelligenza Cosmica (*Mahat*) prendono una forma specifica, le qualità basilari della natura si diversificano in tre gruppi di cinque: cinque sensi, cinque organi di azione, cinque elementi. Questi nascono da *Ahamkara* per mezzo di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, i tre *Guna*. Se *Buddhi* è l'intelligenza che ci permette di volgere lo sguardo alla natura profonda e interiore delle cose, l'ego che per sua natura è rivolto verso l'esterno, crea la mente e i sensi, gli strumenti che permettono all'individuo di operare. L'Ayurveda pone molta enfasi sulla comprensione dell'ego e sulle distorsioni inevitabili create dalla sua influenza, una corretta comprensione dell'ego fa sì che il nostro giudizio rimanga equilibrato e le nostre azioni siano volte al bene universale. Liberarsi dal dominio dell'ego provoca la dissoluzione di tutti i disturbi psicologici e anche di molte malattie fisiche.

### 4. *Manas* - Mente

La mente opera per coordinare l'azione dei sensi e degli organi di azione, il ruolo di *manas* è come quello di una centralina di controllo che raccoglie tutte le informazioni provenienti dai sensi e determina il tipo di attività dei vari organi di azione. Oltre a coordinare i dati sensoriali che provengono dall'esterno, la mente crea le reazioni soggettive che chiamiamo emozioni, in questo modo mette in relazione i dati sensoriali con noi stessi. *Manas* si forma dalle qualità di *Sattva* e *Rajas*; la facoltà della chiarezza, *Sattva*, opera per mezzo degli organi dei sensi, *Rajas*, la facoltà di agire, opera per mezzo degli organi di azione. Secondo il *Samkhya* la mente non è la vera sorgente della coscienza ma è qualcosa di materiale essendo osservabile come un qualsiasi oggetto. Tutto ciò che viene percepito dai sensi è facilmente osservabile come oggetto, ma è anche possibile osservare le emozioni e i pensieri prodotti dalla mente, ciò significa che anche loro si trovano all'esterno del nostro vero Sé che è fatto solo di Pura Consapevolezza.

### 5-9. *Tanmatra* - 5 potenzialità sensoriali o elementi sottili

Dalla interazione di *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*, le energie o qualità che stanno alla base dell'origine della mente, prendono forma le 5 potenzialità sensoriali che stanno alla base dei cinque sensi:

***Shabda*** - udito - spazio ***Sparsha*** - tatto - aria ***Rupa*** - vista - fuoco ***Rasa*** - gusto - acqua ***Gandha*** - odorato - terra

I *Tanmatra* sono più sottili delle sensazioni fisiche che da essi derivano e sono anche le forme sottili dei cinque elementi prima della loro differenziazione in oggetti grossolani. Tali energie primordiali sono necessarie per permettere la coordinazione degli organi di senso con gli oggetti dei sensi. La percezione dei vari oggetti dei sensi tramite gli organi sensoriali è possibile perché sia gli organi di senso che gli oggetti dei sensi composti dai cinque elementi, sono prodotti dai *Tanmatra*. I *Tanmatra* creano i mondi manifesti in forma di seme, essi creano anche il mondo causale o ideale, il mondo delle idee che precede qualsiasi espressione materiale.

### 10-14. *Pancha Jnanendriya* - 5 organi di senso

Gli organi di senso permettono l'esperienza del mondo esterno, ognuno di essi corrisponde a una qualità di senso (*Tanmatra*) e ad un elemento:

**orecchio** - organo dell'udito - etere

**pelle** - organo del tatto - aria

**occhio** - organo della vista - fuoco

**lingua** - organo del gusto - acqua  
**naso** - organo dell'olfatto - terra

Gli organi di senso, chiamati anche organi di conoscenza, possono solamente ricevere informazioni, la loro attività espressiva avviene per mezzo dei corrispondenti organi di azione. E' interessante notare che attraverso gli organi di senso possiamo assimilare i *Tanmatra* in quanto elementi sottili, così essi ci nutrono a livello sottile. E' per questo che esiste il detto vedico: "quel che vedi diventi".

15-19. **Pancha Karmendriya** - 5 organi di azione

I cinque organi di azione corrispondono ai cinque sensi e ai cinque elementi.

**bocca** (espressione) - udito - etere  
**mani** (afferrare) - tatto - aria  
**piedi** (movimento) - vista - fuoco  
**organi urino - genitali** (emissione) - gusto - acqua  
**ano** (eliminazione) - olfatto - terra

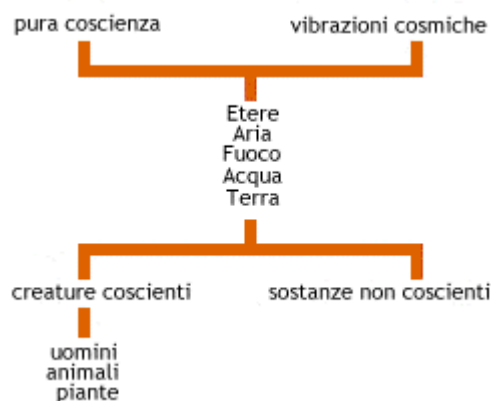
Gli organi di azione fisici sono strutture che ci permettono di agire nel mondo fisico. La funzione del corpo è quella di rendere possibili certe azioni per permettere alla mente di avere delle esperienze nel mondo materiale. Tali potenzialità di azione esistono ovunque nella natura e si manifestano in molti modi diversi, la loro espressione fisica nel corpo umano è solamente uno di questi modi. Gli organi di azione sono espressivi, la loro capacità ricettiva è data dagli organi di senso. Gli organi di azione sono collegati in misura maggiore con i cinque elementi grossolani, mentre gli organi di senso corrispondono di più ai Tanmatra o elementi sottili.

20-24. **Pancha Mahabhuta** - 5 elementi

I cinque grandi elementi, in ordine di manifestazione, sono:

etere →aria →fuoco →acqua →terra.

Rappresentano la forma eterica, gassosa, radiante, liquida e solida della materia che costituisce il corpo fisico e il mondo esteriore. Gli elementi sono principi che si applicano a tutto ciò che è materia, ma hanno una loro influenza anche sulla mente perché permettono il manifestarsi di diversi tipi di idee. Fra i due estremi rappresentati dalla terra che con la sua densità non permette alcun movimento e l'etere che permette una completa libertà di movimento, ci sono tutti i possibili gradi di densità della materia che producono la gamma completa delle esperienze possibili e la manifestazione di tutte le idee.



I cinque elementi sono i campi di espressione di diverse idee:

L'etere manifesta l'idea dello **spazio**, della comunicazione e dell'espressione (per esempio con i moderni telefoni cellulari possiamo comunicare attraverso lo spazio);

l'aria manifesta l'idea del **tempo**, del cambiamento e fornisce la base per il pensiero;

il fuoco manifesta l'idea della **luce**, della percezione e del movimento;

l'acqua manifesta l'idea della **vita**, della liquidità e del movimento fluente;

la terra manifesta l'idea della **forma**, della solidità e della stabilità.

Gli elementi sono i mezzi necessari all'espressione dell'Intelligenza Cosmica, dal punto di vista dell'Ayurveda, tutto ciò che appare nella creazione a livello grossolano ha sempre un aspetto sottile che permea tutta la creazione, quindi i cinque elementi non sono solo alla base della forma grossolana delle cose, ma sono anche alla base della loro forma sottile o causale, sono l'idea di sottofondo che va a generare ogni oggetto materiale. Gli elementi sono presenti in tutti e tre gli aspetti della manifestazione: corpo, mente e anima.

## CONCETTO DI TRIDOSHA

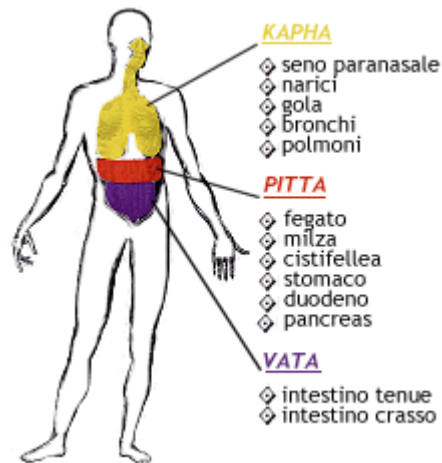
### Definizione di buona salute

*"La persona che ha i costituenti corporei (dosha) e in processi metabolici (agni) in equilibrio, i cui tessuti (dhatu) ed escreti (mala) funzionano in maniera normale, che ha l'anima, la mente e i sensi stabilizzati nella beatitudine, è considerata una persona in buona salute." - Sushruta Sutras 15.38.*

Questa è la definizione di buona salute secondo l'Ayurveda, il funzionamento equilibrato di tutte le funzioni corporee porta a uno stato di totale appagamento dei sensi, della mente e dell'anima. Questa dovrebbe essere la normale esperienza della vita, ma se ci guardiamo intorno vediamo che la vita non è vissuta così, la vita è intesa più come una lotta che come una esperienza di beatitudine. A parte la riflessione che ognuno può fare sulla dignità della vita, questo concetto di buona salute ci fa capire quanto l'Ayurveda può essere utile nei tempi moderni. Nel fervore causato dalla continua ricerca di una maggiore crescita economica, a volte si perdono di vista i valori e i meccanismi fondamentali della vita, la conseguenza inevitabile è che in questo modo l'individuo e la società si ammalano. A questo punto, insieme alle moderne strategie sanitarie e sociali, può intervenire l'Ayurveda che riporta alla memoria ciò che sta ai fondamenti della vita e permette di indirizzare l'azione risanatrice nella maniera più efficace.

### I tre dosha

Uno dei concetti più importanti dell'Ayurveda è quello dei *Tridosha*: *vata*, *pitta* e *kapha*. I tre *dosha* vengono presi in considerazione nel determinare la costituzione individuale, l'origine delle malattie, i trattamenti, i metodi per mantenere la buona salute, la routine giornaliera e stagionale, le terapie di purificazione (*pancha karma*), le terapie di tonificazione, il massaggio, il tipo di esercizio fisico, la dieta, ecc. Quindi è molto importante capire il concetto di base dei tre *dosha*.



### I DOSHA E LE RELATIVE PARTI DEL CORPO

Ogni parte del nostro corpo subisce l'influenza di uno dei tre dosha.

I cinque elementi (*Pancha Mahabhuta*) quando si aggregano per costituire il corpo degli esseri viventi, lo fanno secondo certe modalità e si combinano formando tre energie basilari. Queste tre energie di base sono forze vitali primarie e vengono chiamate tre umori biologici oppure costituenti corporei, il termine che si usa in Ayurveda è *dosha*, poiché sono tre in numero vengono chiamati *Tridosha* (*Tri* in sanscrito significa tre).

Nei testi ayurvedici *dosha* viene definito come "ciò che contamina", quindi letteralmente *dosha* è ciò che contamina i costituenti naturali del corpo, in altri termini si può dire che i *dosha* sono i fattori patogeni nel corpo.

Oltre ai tre *dosha* corporei esistono due *dosha* mentali che sono *rajas* e *tamas*, le qualità di energia e inerzia, esse fanno parte dei tre *guna* (*sattva*, *rajas* e *tamas*), le qualità della natura. Essendo *sattva* la qualità della purezza e della luce non ha effetti patogeni sulla mente, mentre *rajas* e *tamas* che producono agitazione ed inerzia sono fattori che causano disturbi della mente e quindi vengono considerati *dosha* mentali.

I dosha hanno una loro identità con qualità caratteristiche, sono presenti in ogni parte del corpo ma in certe parti si trovano con maggiore abbondanza, ognuno di essi ha delle ragioni specifiche di squilibrio, ognuno causa determinate malattie per cui esistono trattamenti specifici.

### Gli elementi nei dosha

I cinque elementi che formano la creazione fisica si combinano tra di loro per dar luogo a tutti i processi che avvengono nella fisiologia umana. Le tre funzioni basilari sono rappresentate dai tre *dosha*, in ognuno di essi c'è la prevalenza di certi elementi rispetto agli altri:

*Vata* il principio che governa il movimento ha la predominanza degli elementi spazio e aria

*Pitta* il principio che governa il metabolismo ha la predominanza degli elementi fuoco e acqua

*Kapha* che governa la coesione e crea la struttura del corpo ha la predominanza degli elementi acqua e terra

### Qualità dei dosha

La prevalenza degli elementi in ogni singolo *dosha* ne fa dedurre le loro qualità. *Vata* che è composto principalmente di spazio e aria, in generale è secco, leggero,

ruvido, mobile, freddo, sottile e permeante.

*Pitta*, composto di fuoco e acqua, è caldo, acuto, liquido, di odore sgradevole, leggermente untuoso, acido e piccante. *Kapha*, composto di acqua e terra, è freddo, denso, lento, stabile, viscoso, pesante, liscio, soffice e appiccicoso. Conoscendo la composizione e le qualità dei *dosha* risulta abbastanza facile correlarli con il cibo e lo stile di vita. Il principio da applicare è che i cibi e i comportamenti che hanno le stesse qualità di un *dosha* aumentano quel *dosha* particolare, mentre le sostanze e lo stile di vita che ha qualità contrarie a un certo *dosha* lo fanno diminuire. Per esempio, essendo spazio e aria gli elementi predominanti nel *dosha vata*, esso verrà aumentato da cibi come i cavoli e i legumi che tendono a produrre aria, verrà aumentato anche da uno stato di agitazione prodotto dallo stress e dall'irregolarità nello stile di vita. *Vata* verrà invece diminuito dai cibi pesanti, untuosi e acquosi, verrà diminuito anche da uno stile di vita regolare e tranquillo.

### **Fattori che squilibrano i *dosha* e disturbi correlati**

**Vata** viene aggravato da cibi che hanno le sue stesse qualità come cavoli, cavolfiori, broccoli, cetrioli, meloni, patate, crackers e ogni tipo di pane secco, mele, fast food, ecc.

Le attività che aumentano *vata* sono: viaggiare, stare svegli fino a tardi la notte, guardare troppa televisione, vivere in un ambiente rumoroso, mangiare mentre si è ansiosi o depressi, sottoporsi a un continuo stato di stress, avere attività sessuale eccessiva.

I disturbi causati da questi fattori potrebbero essere: dolori articolari, pelle secca, perdita della memoria, palpitazioni, insonnia, ansia, depressione e rigidità muscolare. **Pitta** viene aggravato da cibi acidi e piccanti come peperoncini, cibi fritti, melanzane, pomodori, cipolle crude, aglio, limone, spinaci, dal bere troppo tè, caffè, alcool e troppo fumo.

La rabbia, il mangiare mentre si è arrabbiati, attività che comportano una grande passione, esposizione al sole e al caldo, troppo esercizio fisico o attività competitive, sono i comportamenti che aumentano *pitta*.

I disturbi possono essere iperacidità, problemi della pelle, sensazioni di bruciore, disturbi del fegato come itterizia ed epatite, perdita dei capelli, infezioni urinarie, calcoli alla cistifellea e vari tipi di febbre.

**Kapha** viene aumentato da cibi molto freddi, pesanti, untuosi, dolci, grassi, latte e latticini, gelati e carne.

Le attività che squilibrano *kapha* sono: dormire durante il giorno, non fare sufficiente attività fisica, vivere in un clima freddo e umido, ecc. Le malattie che insorgono a causa degli squilibri di *kapha* possono essere: asma, tosse, anoressia, obesità, pigrizia e debolezza della digestione.

### **Fattori naturali che squilibrano i *dosha***

A parte i fattori di squilibrio elencati fin qui, i *dosha* si squilibrano naturalmente secondo la stagione, in diverse ore della giornata e nei vari periodi della vita.

*Vata* aumenta naturalmente in autunno, nell'ultima parte del giorno e della notte (14-18; 02-06) e nella vecchiaia.

*Pitta* aumenta naturalmente in autunno, intorno a mezzogiorno e mezzanotte (10-14; 22-02) e durante la giovinezza e la maturità.

*Kapha* aumenta naturalmente in primavera, nella prima parte del giorno e della notte (6-10; 18-22) e durante l'infanzia.

Questi periodi di aggravamento dei *dosha* valgono per tutti, anche per le persone che godono di buona salute.

### **Luogo dei *dosha* nel corpo**

Anche se i *dosha* si trovano in tutto il corpo, i *dosha* sono localizzati prevalentemente in certe parti di esso.

*Kapha* si trova nella parte superiore del corpo: testa, naso, gola, torace, parte superiore dello stomaco, articolazioni, tessuto adiposo.

*Pitta* si trova nella parte mediana del corpo: fegato, duodeno, reni, linfa, sangue.

*Vata* è presente in maggior misura nella parte bassa del corpo: vescica urinaria, colon, zona pelvica, cosce, gambe, ossa.

## Funzione dei dosha

*Vata* significa letteralmente movimento ed origina ogni tipo di movimento nel corpo, quindi le attività come la respirazione, il movimento del cibo lungo il tratto intestinale, la circolazione dei vari fluidi, l'escrezione dei materiali di rifiuto, lo scorrere degli impulsi nel sistema nervoso, sono tutte funzioni governate da *vata*. Secondo i testi classici dell'Ayurveda, l'eccesso di *vata* nel corpo provoca l'insorgere di 80 tipi di malattia fra cui: artrite, stitichezza, insonnia, ansia, depressione, paralisi, ecc.

*Pitta* il cui significato è ciò che scalda, cuoce o digerisce, governa tutte le funzioni metaboliche che avvengono nel corpo: la digestione del cibo, la sensazione di fame e di sete, la vista, la temperatura corporea, le funzioni intellettuali (nel senso della capacità di digerire le idee), il colore della pelle, ecc.

Ci sono 40 tipi di malattie causate dallo squilibrio di *pitta*, fra esse: itterizia, eruzioni cutanee, infezioni delle vie urinarie, febbre, acidità, ulcere gastriche e duodenali, ecc.

*Kapha* il cui significato letterale è coesione o ciò che tiene insieme le cose, è responsabile della creazione della struttura corporea. Tiene insieme i vari tessuti per dare sostegno al corpo. Le parti solide del corpo come i tessuti sono in gran parte dovute al *kapha*. *Kapha* è anche responsabile delle emozioni come l'amore, la pazienza e la clemenza.

Le malattie causate dallo squilibrio di *kapha* sono di 20 tipi, fra esse: nausea, anoressia, digestione debole, tosse, congestione del petto, difficoltà respiratorie, obesità, ecc.

## I subdosha

Ognuno dei tre *dosha* è suddiviso in 5 *subdosha* che si trovano in maggior misura in luoghi specifici del corpo e presiedono a specifiche funzioni come illustrato qui di seguito:

### VATA

Nome del subdosha	Localizzazione	Funzioni normali	Disturbi causati dalla sua alterazione
<b>Prana</b>	Cuore, cervello, torace, orecchie, naso, gola	Respirazione, ingestione del cibo. Sostiene le funzioni di cuore, mente, sensi e intelletto	Singhiozzo, tosse, bronchite, asma, raffreddore, raucedine
<b>Udana</b>	Gola, ombelico, polmoni	Linguaggio, voce, canto, rafforza mente, memoria ed entusiasmo	Malattie degli occhi, orecchie, naso, testa e gola
<b>Samana</b>	Stomaco, duodeno e intestino tenue	Aiuta l'azione degli enzimi digestivi e l'assimilazione dei prodotti finali della trasformaz. del cibo nei vari tessuti	Indigestione, diarrea, assimilazione insufficiente
<b>Apana</b>	Colon, ano, vescica, ombelico, genitali e organi pelvici	Eliminazione delle feci, dell'urina, del fluido spermatico, del sangue mestruale,	Malattie della vescica, ano, testicoli, calcoli renali, infezioni delle vie urinarie,

favorisce il parto      diabete

**Vyana**      Localizzato in tutto il corpo      Favorisce il funzionamento dei canali di circolazione come i vasi sanguigni      Disturbi della circolazione, malattie febbrili, diarrea, tubercolosi.

### PITTA

<b>Nome del subdosha</b>	<b>Localizzazione</b>	<b>Funzioni normali</b>	<b>Disturbi causati dalla sua alterazione</b>
<b>Pachaka</b>	Stomaco, duodeno, intestino tenue	Digestione del cibo e separazione delle sostanze di rifiuto	Indigestione, gonfiore, formazione di ama
<b>Ranjaka</b>	Fegato, milza e stomaco	Formazione del sangue	Anemia, ittero, epatite
<b>Sadhaka</b>	Cuore	Memoria ed altre funzioni mentali	Disturbi psichici
<b>Alochaka</b>	Occhi	Favorisce una vista normale	Disturbi della vista
<b>Bhrajaka</b>	Pelle	Colore e luminosità della pelle, assorbe le sostanze massaggiate sulla pelle	Malattie della pelle

### KAPHA

<b>Nome del subdosha</b>	<b>Localizzazione</b>	<b>Funzioni normali</b>	<b>Disturbi causati dalla sua alterazione</b>
<b>Kledaka</b>	Stomaco	Inumidisce gli alimenti favorendone la digestione	Indigestione e disturbi collegati
<b>Avalambaka</b>	Cuore e torace	Protegge il cuore dal calore eccessivo e dà energia agli arti	Pigrizia, debolezza del cuore e degli arti
<b>Bodhaka</b>	Lingua	Percezione del sapore, attiva la salivazione	Alterazione del senso del gusto
<b>Tarpaka</b>	Testa, cervello, organi dei sensi	Nutrimiento degli organi di senso	Perdita della memoria e disfunzioni degli

			organi dei sensi
<b>Slesaka</b>	Articolazioni	Lubrificazione delle articolazioni	Dolori articolari, alterazione delle funzioni articolari

Conoscendo queste cinque differenziazioni dei *dosha*, risulta più facile determinare con precisione la causa di una malattia e scegliere il trattamento adatto.

### Diversi stati dei dosha nel corpo

Per il normale funzionamento delle funzioni corporee i *dosha* devono essere presenti in una specifica quantità, essi possono essere presenti nel corpo in tre stati: **accrescimento** quando i *dosha* sono presenti in quantità maggiore del normale; **equilibrio** quando i *dosha* sono presenti in quantità normale; **diminuzione** quando i *dosha* sono presenti in quantità insufficiente. Di solito la causa di una malattia è l'accrescimento di uno o più *dosha*, mentre la diminuzione dei *dosha* in generale non causa disturbi gravi anche se causa una diminuzione della funzione naturale di quel *dosha*. Esiste anche il caso in cui un *dosha* invade la zona del corpo e le funzioni proprie di un altro *dosha* bloccandone l'azione. I sintomi che compaiono sono dati dall'eccesso del *dosha* invasore, ma il medico esperto sa riconoscere questo stato di cose e per ristabilire l'equilibrio riporta il *dosha* nella propria sede liberando i *dosha* bloccati.

### Importanza dei dosha e di vata

*Dosha* (costituenti corporei), *dhatu* (tessuti) e *mala* (escreti) sono le categorie di costituenti del corpo umano, quindi essi sono i fattori basilari per il mantenimento della buona salute. Dei tre, i *dosha* sono il fattore più importante perché, direttamente o indirettamente, i *dosha* sono responsabili dell'equilibrio dei *dhatu* e dei *mala*. Quando i tre *dosha* sono in equilibrio anche i *dhatu* e i *mala* sono in equilibrio, se un disturbo è causato dall'aumento o dalla mancanza dei *dhatu* o dei *mala*, alla base di questo c'è uno squilibrio dei *dosha* che sono i fattori patogeni di base.

Dei tre *dosha* il più importante è *vata* perché muove e controlla gli altri due *dosha*, i *dhatu* e i *mala*. Ogni funzione di *dosha*, *dhatu* e *mala* è possibile solo quando si muovono nel corpo, ed essendo *vata* il *dosha* che presiede al movimento, è molto importante che il *vata dosha* funzioni in maniera appropriata. Ciò è ancor più importante nella società moderna dove la maggior parte delle attività e lo stile di vita adottato dalle persone tende a squilibrare *vata*.

### PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AYURVEDA DHATU, I TESSUTI CORPOREI OJAS, L'ESSENZA DEI DHATU

Abbiamo visto che *dosha* (costituenti corporei o umori biologici), *dhatu* (tessuti) e *mala* (escreti) sono i tre aspetti della materia di cui è composto il corpo umano. Dopo aver analizzato il concetto e la funzione dei *dosha*, ora ci rivolgeremo agli altri aspetti: i tessuti chiamati in Ayurveda *dhatu* e successivamente gli escreti o *mala*.

### Dhatu, i tessuti corporei

La parola *dhatu* viene dalla radice "dha" che significa base o fondamento, la definizione di *dhatu* è "ciò che sostiene e nutre il corpo". I *dhatu* sono il fondamento dei tessuti corporei e come i tre *dosha* (umori biologici), sono costituiti da tutti e cinque gli elementi. I *dhatu* o tessuti sono il luogo dove si manifesta lo squilibrio dei *dosha* che altera la giusta proporzione in cui i tessuti devono essere presenti all'interno del corpo. Per questo i *dhatu* sono coinvolti nel mantenimento della buona salute e nella formazione della malattia ed è importante capire come si

formano e come funzionano.

### Formazione dei dhatu

Il cibo che mangiamo è la materia da cui si formano i *dhatu*. Dopo la digestione per opera del fuoco digestivo (*jatharagni*) il cibo si divide in due parti, una va a formare i *mala*, gli escreti (feci, urina, sudore ecc.), mentre l'altra parte costituita dalle sostanze nutritive (*ahara rasa*) va a formare i sette *dhatu*. Secondo l'Ayurveda i tessuti corporei o *dhatu*, si formano secondo una progressione ordinata e specifica e dipendono uno dall'altro nel senso che il tessuto che si forma prima è la base e contiene il nutrimento per quello successivo. La sequenza di formazione dei 7 *dhatu* è illustrata nella seguente tabella:

Dhatu	Tessuto	Funzione principale
1. Rasa	chilo, linfa, plasma	alimentare gli altri tessuti
2. Rakta	sangue	mantenere la vita
3. Mamsa	tessuto muscolare	ricoprire le ossa e gli organi del corpo
4. Meda	tessuto adiposo	conferire untuosità e morbidezza al corpo
5. Asthi	tessuto osseo, cartilagine compresa	sostegno del corpo
6. Majja	midollo osseo, tessuto nervoso	riempimento delle cavità ossee
7. Sukra	spermatozoi e ovociti	riproduzione

Nel corpo esiste un altro gruppo di tessuti chiamati *upadhatu* o tessuti secondari (*upa* in sanscrito significa subordinato, secondario). Come i *dhatu*, gli *upadhatu* sono elementi strutturali che sostengono il corpo, ma a differenza dei *dhatu* non lo nutrono e non sono soggetti ad alcuna trasformazione. Gli *upadhatu* sono considerati dei sottoprodotti della formazione dei tessuti principali per azione dei vari processi digestivi (*dhatu agni*).

I principali sono:

Dhatu (tessuto)	Upadhatu (tessuto secondario)
<i>Rasa</i> (linfa)	latte materno, sangue mestruale
<i>Rakta</i> (sangue)	tendini, vasi sanguigni
<i>Mamsa</i> (muscolo)	grasso muscolare, strati della pelle
<i>Meda</i> (adipe)	legamenti, membrane

Come esiste un tipo speciale di fuoco digestivo per digerire il cibo (*jatharagni*), così ogni *dhatu* ha un fuoco digestivo o processo enzimatico che si occupa di formare quel particolare *dhatu*. Poiché esistono sette tipi di *dhatu* nel corpo, per la loro formazione ci sono sette diversi tipi di *agni* (Agni - fuoco - si pronuncia con la g

gutturale come in agosto e non con il suono gn come in agnello).

Il cibo che è la fonte di nutrimento per tutti i *dhatu*, va a formare per primo il *rasa dhatu*, la linfa. Da essa si forma il *rakta dhatu*, il sangue, poi il *mamsa dhatu*, il tessuto muscolare, e così via secondo l'ordine prestabilito. Ogni *dhatu* riceve nutrimento dal *dhatu* che lo precede e dà nutrimento a quello che segue. La qualità e la quantità di ogni singolo *dhatu* influenza la qualità e la quantità di quello che segue, per conservare la buona salute è quindi importante che ogni *dhatu* si sviluppi in maniera appropriata ed equilibrata.

Come il cibo che viene digerito si divide in due parti, i nutrienti (*ahara rasa*) e le sostanze di rifiuto (*mala*), così quando si forma ogni *dhatu* si formano due cose: una è costituita dalle sostanze nutrienti che vanno a formare il prossimo *dhatu* e la seconda sono le sostanze di rifiuto che vengono espulse dal corpo attraverso i vari canali escretori (*srota*). Ogni *dhatu* si forma solo quando il precedente è stato nutrito e ogni *dhatu* agisce da nutriente per il prossimo.

Quindi, se all'inizio di questa catena di processi di trasformazione il cibo non viene digerito in modo appropriato per formare le sostanze nutritive necessarie, verrà condizionata negativamente la formazione di tutti i *dhatu*. Allo stesso modo, se qualche *dhatu* non si forma in maniera sufficiente, influenzerà negativamente la formazione del *dhatu* che segue. La stessa cosa vale al contrario, cioè, se perdiamo troppo *sukra dhatu* (tessuto riproduttivo) per sopperire alla mancanza ci sarà un prelievo di maggiori sostanze nutritive dal tessuto che lo precede *majja dhatu* (midollo osseo), che a sua volta prenderà maggiori nutrienti da *asthi dhatu* (tessuto osseo) e così via. In questo modo ci sarà un indebolimento a catena di tutti i *dhatu*.

## Malattie dovute a una alterazione dei dhatu

Molte malattie sono dovute alla insufficiente o eccessiva formazione di alcuni *dhatu* nel corpo. Per esempio, la distrofia muscolare è una malattia dovuta all'impropria formazione del tessuto muscolare (*mamsa dhatu*). Per la medicina moderna questa malattia è difficile da curare, infatti, grazie anche alle campagne di solidarietà e di raccolta di fondi tipo Telethon che la televisione propone ogni anno, si raccolgono e si spendono fiumi di denaro per la ricerca. Questa è certamente una cosa buona, purtroppo però, a causa della politica prevalente delle grandi compagnie farmaceutiche, è probabile che poco o niente di tutto questo denaro venga impiegato per ricercare e confermare la validità dei concetti e delle terapie millenarie della medicina tradizionale. Nell'ottica un po' miope delle grandi società farmaceutiche ciò non ha un adeguato ritorno finanziario e in questo campo si fa molto poco malgrado i vantaggi che si potrebbero avere.

L'Ayurveda, vedendo il problema da una prospettiva differente rispetto a quello della medicina moderna, può aiutare a trovare l'origine di una malattia che viene considerata cronica o incurabile. L'origine può essere nel cattivo funzionamento di un certo *dhatu agni* (processo enzimatico), a volte sta nell'ostruzione degli *srota* (canali di circolazione) dove scorrono le sostanze nutrienti e le sostanze di rifiuto, oppure il problema può essere nell'*ahara rasa* (sostanze nutrienti prodotte dalla digestione) che non nutre in maniera sufficiente i *dhatu*. Seguendo questa logica si può arrivare a capire la causa che scatena la malattia e, se possibile, correggerla in modo definitivo senza limitarsi a trattare palliativamente i sintomi superficiali.

I sintomi causati dallo squilibrio dei vari *dhatu* sono:

*Rasa dhatu* (linfa) anoressia, sonnolenza, nausea, svenimenti, colorazione gialla della pelle, imbiancamento dei capelli, pelle raggrinzita, impotenza, indigestione e lingua sporca.

*Rakta dhatu* (sangue) problemi della pelle come acne, leucoderma, brufoli, punti neri, nevi, eruzioni cutanee, scabbia, tricofizia. Altri sintomi sono ittero, disturbi mestruali, stomatiti e disturbi in cui il sangue fuoriesce dal corpo come il sanguinamento dal naso.

*Mamsa dhatu* (tessuto muscolare) adenite (piccoli rigonfiamenti) nella regione cervicale, cancrena, tumori in generale e nei muscoli, tonsillite, distrofia muscolare.

*Meda dhatu* (tessuto adiposo) torpore, aumento dell'emissione dei vari fluidi

corporei come sudore, urina ecc., secchezza della bocca, della gola e del palato, sensazioni di bruciore, indigestione e gusto dolce in bocca.

*Asthi dhatu* (tessuto osseo)dolori alle ossa, malattie dei denti, vari disturbi dei capelli e delle unghie, atrofia delle ossa.

*Majja dhatu* (midollo osseo)capogiri, accessi profondi, intorpidimento, svenimenti, deterioramento nella formazione delle cellule sanguigne, dolore alle articolazioni specialmente alle dita.

*Sukra dhatu* (tessuto riproduttivo)impotenza e infertilità. Lo squilibrio del sukra dhatu dà problemi alla formazione del feto, sono possibili malformazioni in varie parti del corpo e in vari organi.

## Relazione fra dosha e dhatu

Abbiamo visto che i sette *dhatu* si manifestano secondo un ordine naturale e progressivo e si formano dalla trasformazione delle sostanze nutritive apportate dal cibo. Questa trasformazione avviene grazie a tre azioni fondamentali:

**Diffusione:** le sostanze nutrienti vengono trasportate ai sette *dhatu* attraverso la circolazione sanguigna.

**Selettività:** ogni *dhatu* estrae le sostanze nutrienti di cui ha bisogno per la sua funzionalità.

**Trasformazione:** quando le sostanze nutrienti formano ciascun *dhatu*, vengono trasformate per creare il nutrimento per la formazione del *dhatu* successivo.

Queste tre azioni operano simultaneamente nella formazione dei sette *dhatu*. Grazie a un continuo processo di ricambio, i *dhatu* garantiscono le normali funzioni fisiologiche dei diversi tessuti, organi e sistemi del corpo. Quando a monte di questo processo di trasformazione c'è uno squilibrio dei *dosha* (*vata*, *pitta* e *kapha*) che sono i costituenti o umori biologici fondamentali, il processo di formazione dei *dhatu* viene alterato e i *dhatu* risultano difettosi. *Dosha* squilibrati e *dhatu* difettosi sono sempre coinvolti nel processo che dà origine alla malattia. Per mantenere la salute dei *dhatu* è necessario conservare l'equilibrio dei *dosha*, gli strumenti classici per tenere in equilibrio i *dosha* sono: dieta adeguata, sufficiente esercizio fisico, un programma di depurazione e tonificazione del corpo.

## Ojas, l'essenza dei dhatu

"Come il burro chiarificato è presente nel latte ma non lo si può vedere, allo stesso modo ojas è presente in tutti i dhatu in forma molto sottile". - Sushruta Samhita.

Un altro concetto caratteristico dell'Ayurveda è quello di *ojas*, l'essenza di tutti i *dhatu*. Questa sostanza si forma contemporaneamente ai *dhatu*, li pervade e ne è l'essenza sottile. Nei testi classici *ojas* viene descritto dopo i sette *dhatu* e per questo alcuni commentatori lo considerano come un ottavo tessuto. *Ojas* ha una natura estremamente sottile e raffinata ai confini fra la materia e la pura energia, alla luce della medicina moderna è una sostanza abbastanza misteriosa e non è stato possibile fino ad ora identificarla con una certa molecola o associare *ojas* a una qualche sostanza presente nel corpo. Tutte le ipotesi formulate non sono abbastanza convincenti perché non rispecchiano pienamente le qualità di *ojas*.

*Ojas* ha un ruolo molto importante nel mantenimento della buona salute, le sue funzioni principali sono:

- generare l'energia vitale
- dare energia ai vari organi e sistemi
- mantenere efficiente il sistema immunitario

Come i *dhatu*, anche *ojas* trae nutrimento da *ahara rasa* (sostanze nutritive prodotte dalla digestione del cibo), ha delle caratteristiche fisiche sue proprie, è presente nel corpo in certi luoghi e in quantità determinata, è aumentato o diminuito da vari fattori. Nei testi classici si dice che la distruzione di *ojas* nel corpo

porta a conseguenze gravi e può causare anche la morte dell'individuo. Il *Charaka Samhita* afferma che anche se i *dosha* nel corpo sono forti ed equilibrati, senza *ojas* il corpo morirebbe. Come i *dosha*, *ojas* è presente in tutto il corpo ma il cuore è la sua sede specifica, le sue caratteristiche sono l'untuosità, il creare coesione, la natura rinfrescante, la purezza e il colore giallo-rossastro. *Ojas* dà stabilità ai tessuti e assicura l'immunità del corpo, direttamente o indirettamente è coinvolto in tutte le attività mentali e fisiche e nella funzione di tutti i sensi.

### **Fattori e caratteristiche dell'accrescimento e della diminuzione di ojas**

*Ojas* aumenta quando la persona è contenta e ha la mente serena. Per aumentare *ojas* nel corpo l'Ayurveda consiglia molte cose che hanno in comune il fatto di vivere il più possibile secondo le leggi di natura e le caratteristiche della propria individualità. Il tipo di cibo e la dieta corretta, l'uso di erbe specifiche, tutto ciò che aumenta nel corpo il *sattva guna* ovvero la qualità della chiarezza e lo stato di benessere, aumentano *ojas*. La meditazione e le pratiche spirituali in genere, condurre una vita sessuale equilibrata, anche questi sono fattori che aumentano *ojas*. Quando *ojas* è presente nella quantità adeguata il corpo è forte, stabile e flessibile; la pelle è liscia, pura e lucente; i capelli sono folti, maneggevoli e splendenti; il viso ha un aspetto calmo con un sorriso naturale; la posizione del corpo è rilassata e i movimenti sono naturalmente aggraziati; la voce è melodiosa e le parole sono gentili; il carattere della persona è compassionevole, gentile, tranquillo e creativo.

Quando *ojas* viene perduto o distrutto si manifestano tutti quei sintomi associati alla mancanza di vitalità fisica e mentale. Le difese immunitarie si indeboliscono, insorgono ansia, debolezza, tensione, cattivo funzionamento degli organi di senso, la persona assume un brutto aspetto fisico, la mente si indebolisce, prevalgono condizioni di aridità e afflizione. In queste condizioni è facile che si manifestino le malattie.

La cura per questo stato di cose è naturalmente quello di riportare la persona nell'alveo di un comportamento e stile di vita che consentano di aumentare *ojas* anziché distruggerlo, assumere erbe vitalizzanti, latte, ghee (burro chiarificato) e tutti quei rimedi e sostanze che hanno qualità simili a *ojas*.

Alcuni esperti ayurvedici hanno paragonato i sintomi della mancanza di *ojas* nel corpo a quelli dell'AIDS, la malattia che affligge il mondo moderno soprattutto nelle aree meno sviluppate. Molti aspetti della vita moderna come l'attività frenetica, le eccessive sollecitazioni mentali ed emotive, la profonda confusione che ne deriva e che disorienta le persone, tendono a distruggere *ojas*, mentre la dieta equilibrata, uno stile di vita appropriato e la regolare pratica spirituale sono elementi essenziali per mantenere e ricostituire *ojas*.

### **PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AYURVEDA: MALA, LE SOSTANZE DI RIFIUTO, SROTA, I CANALI DELLA CIRCOLAZIONE**

Dopo i *dosha* (umori biologici) e i *dhatu* (tessuti), l'ultimo aspetto della materia necessaria al sostentamento del corpo è rappresentato dagli scarti, i *mala* o sostanze di rifiuto che si formano come conseguenza dei processi metabolici. Sembra strana l'idea che il corpo si regga anche sulle sostanze di rifiuto, ma ogni ambiente, anche il più bello, deve avere dei luoghi deputati a raccogliere i rifiuti che inevitabilmente si formano ove si manifesta la vita nelle sue varie forme.

La valanga crescente di rifiuti che si produce nelle società opulente ed orientate al consumismo, ha creato tali problemi che ha fatto riscoprire l'utilità di riciclare almeno una parte di rifiuti risparmiando così risorse ed energia. Nel corpo avviene naturalmente il riciclaggio delle sostanze di rifiuto, vedremo che i *mala*, pur essendo considerati sostanze di rifiuto, non sono esattamente rifiuti perché il corpo usa una parte delle sostanze in essi contenute per il suo sostentamento e nutrimento.

#### ***Mala*, le sostanze di rifiuto**

Quando il cibo viene trasformato in sostanze nutrienti (*ahara rasa*) ed esse vengono trasformate nei vari tessuti (*dhatu*), ad ogni stadio di trasformazione vengono prodotte delle sostanze di rifiuto, i *mala*. Non essendo utili nei processi anabolici, tali sostanze vengono eliminate dal corpo attraverso vari canali escretori (*srota*). Se la normale evacuazione di queste sostanze è in qualche modo disturbata, la loro quantità aumenta o diminuisce nel corpo in modo eccessivo creando impurità e disturbi di vario genere.

La definizione di *mala* è: "ciò che deve andar via", malgrado ciò, una certa quantità di *mala* deve essere sempre presente nel corpo. Feci, urine e sudore sono i *mala* principali e come i *dosha* e i *dhatu*, anch'essi sono formati dai cinque elementi. I *mala* devono trovarsi nel corpo nella giusta quantità, né in eccesso né in carenza, per questa ragione l'eliminazione delle feci e delle urine non deve essere eccessiva come nella diarrea e nella poliuria, né troppo limitata come nella stitichezza e oliguria. La normale e regolare eliminazione delle sostanze di rifiuto è quindi molto importante per il mantenimento della buona salute perché l'accumulo o l'eccessiva diminuzione dei *mala* crea molte malattie e impurità nei sistemi, negli organi, nei *dhatu* e nei *dosha*.

*Nella giusta quantità, anche i mala sostengono e nutrono il corpo*

Il compito principale delle feci è quello di essere di supporto al corpo, quello delle urine è di eliminare i fluidi e quello del sudore è di regolare i fluidi. In una certa quantità, queste sostanze sono necessarie per sostenere il corpo, per esempio, molte sostanze nutrienti rimangono nelle feci e nelle urine dopo la digestione fornendo ulteriore nutrimento e forza al corpo. Perdendo troppe feci o passando troppa urina una persona diventa molto debole, se i *mala* non avessero alcuna utilità per il corpo ci si dovrebbe sentire meglio eliminandone una maggiore quantità, invece accade il contrario e questo prova che la loro presenza è in qualche modo necessaria al corpo.

Per capire meglio come i *mala* possano essere utili al corpo basti pensare a all'antica pratica di riutilizzare la propria urina. L'**urinoterapia**, che viene citata anche nei testi ayurvedici, prevede di bere ogni mattina una tazza della propria urina raccolta a metà del flusso. Le sostanze nutrienti ancora presenti nell'urina perché il corpo non le ha metabolizzate e le ha espulse (sali minerali, enzimi, ormoni, ecc.), vengono rimesse in circolo e riutilizzate dal corpo. L'urina umana ha un naturale effetto lassativo e drenante che aiuta a disintossicare l'organismo, aiuta l'assorbimento dei nutrienti nell'intestino crasso e facilita l'eliminazione delle feci. L'urina viene usata anche per via esterna, massaggiandola sul corpo ha un grande beneficio per la pelle che viene nutrita, ammorbidita e resa splendente, è molto utile per prevenire e curare le scottature comprese le scottature solari, aiuta a rimarginare le ferite, soprattutto quando si infettano o in presenza di piaghe che fanno fatica a chiudersi. Inoltre, venendo assorbite attraverso l'epidermide, le sostanze nutrienti contenute nell'urina entrano nella circolazione sanguigna senza passare attraverso i succhi gastrici dello stomaco che tendono a distruggere in parte certe molecole, soprattutto quelle degli ormoni. Adottando questa pratica il corpo si ritrova già pronte per l'uso molte sostanze nutrienti che lui stesso ha prodotto senza bisogno di spendere energia per produrle altre ex novo. L'urinoterapia è quindi una terapia purificante e allo stesso tempo tonifica il corpo.

In generale è più problematica la diminuzione che l'aumento dei *mala*, questo perché il corpo, essendo fatto anche di *mala*, è abituato a convivere con queste sostanze e va in sofferenza se diminuiscono troppo. La diarrea cronica è molto più debilitante della stitichezza, che è anche più facile da curare rispetto alla diarrea, nel mondo muoiono molte più persone a causa della diarrea che della stitichezza.

### **Vari tipi di mala**

In generale l'Ayurveda riconosce due tipi di *mala*:

- **ahara mala**, le sostanze di rifiuto originate dalla digestione del cibo
- **dhatu mala**, le sostanze di rifiuto originate dalla formazione dei tessuti.

I *mala* principali sono costituiti da feci urina e sudore che rappresentano la parte più grossolana delle sostanze di rifiuto. Ad essi si aggiungono i *mala* costituiti dalle essudazioni grasse o cerosi di vari orifizi del corpo: occhi, naso, bocca, orecchie, organi genitali, pelle, a cui si aggiungono tutti quei minuti prodotti di scarto che si formano durante i processi metabolici che formano i vari tessuti in conseguenza dell'assimilazione del cibo.

Nella seguente tabella vengono elencati i *mala* prodotti in relazione al cibo e ai vari tessuti:

**Dhatu**

**Mala**

Cibo ingerito	feci e urina
<i>Rasa</i> (linfa)	<i>kapha</i> (muco)
<i>Rakta</i> (sangue)	<i>pitta</i> (bile)
<i>Mamsa</i> (tessuto muscolare)	escreti di orecchie, occhi, naso, bocca, follicoli piliferi, genitali
<i>Meda</i> (tessuto adiposo)	sudore
<i>Asthi</i> (tessuto osseo)	capelli, peli del corpo, unghie
<i>Majja</i> (midollo osseo)	lubrificazione degli occhi, del viso e della pelle

La maggior parte dei prodotti di rifiuto conseguenti alla formazione dei *dhatu* viene eliminata attraverso feci, urina e sudore, quindi le feci non sono solamente il sottoprodotto della digestione del cibo ma contengono anche i prodotti di rifiuto dei *dhatu*. L'appropriata eliminazione delle feci è necessaria per il funzionamento normale ed equilibrato dei *dhatu*.

### Malattie causate dall'impropria eliminazione dei mala

Nei testi classici dell'Ayurveda si afferma che l'aumento delle feci causa gonfiore addominale, borborigmi e sensazione di pesantezza. L'aumento delle urine provoca dolore alla vescica e la sensazione di non essersi svuotati pur avendo urinato. L'aumento del sudore provoca eccessiva traspirazione, cattivo odore e prurito.

L'eccessiva diminuzione delle feci causa movimenti di aria nell'intestino, *dosha vata* che si diffonde nell'addome e va verso l'alto provocando dolore intenso ai fianchi e nell'area del cuore.

La diminuzione delle urine provoca minzione scarsa e difficoltosa, alterazione del colore delle urine, sangue nelle urine. La diminuzione della produzione di sudore causa la caduta e la rigidità dei peli, screpolature e fessurazioni della cute.

Malattie come asma, bronchite, lombaggine, artrite reumatoide, sono spesso correlate con l'eliminazione irregolare delle feci. Dal punto di vista ayurvedico accade che se le feci non vengono evacuate appropriatamente, molti dei materiali di rifiuto si accumulano in quelle parti del corpo dove si manifestano i disturbi citati: vie respiratorie, articolazioni, ecc. Inoltre questo accumulo di tossine blocca l'azione delle medicine e impedisce loro di svolgere la loro funzione in queste parti del corpo. Quindi in Ayurveda oltre al trattamento specifico di queste malattie, si dà molta importanza ad assicurare una corretta evacuazione delle feci.

### Normale frequenza dell'evacuazione

*Una persona in buono stato di salute dovrebbe evacuare le feci una o due volte al giorno e passare le urine cinque o sei volte nell'arco delle 24 ore. Ogni volta che la frequenza dell'evacuazione di feci ed urina è minore o maggiore di questi parametri, la condizione va considerata allarmante perché può essere il sintomo di qualche malattia o disturbo.*

Quando i materiali di rifiuto si sono accumulati in una certa misura e sono pronti per essere espulsi dal corpo, si sente una urgenza naturale che va subito soddisfatta. Se le sostanze di rifiuto non vengono evacuate immediatamente la sensazione di urgenza passa e le sostanze rimangono nel corpo creando vari disturbi come mal di testa, nausea, sonnolenza, dolori del ventre, dilatazione dello stomaco o della vescica, formazione di aria ecc.

Quando i materiali di rifiuto rimangono per troppo tempo nel corpo, le tossine contenute in essi causano localmente molti disturbi, inoltre, mescolandosi ad altri fluidi corporei, queste tossine circolano nell'organismo e si depositano in altre parti del corpo. Le tossine causano anche l'ostruzione dei canali di circolazione creando disturbi ancora più seri.

*A causa dello stile di vita moderno per cui le persone sono sempre molto occupate, sotto stress e in ansia, si trascura l'urgenza naturale di evacuare feci ed urina e questa è la causa di molte malattie.*

Anche sudare regolarmente è necessario per eliminare le tossine dal corpo, la pratica regolare di qualche attività fisica è molto salutare come pure la sauna o i bagni di vapore.

Anche nella moderna scienza medica si dà importanza all'evacuazione regolare delle feci e dell'urina e comunemente si fanno analisi delle feci e delle urine per vedere il livello di certi componenti, se questo non rientra nei parametri normali, ciò indica uno stato di alterazione nel corretto funzionamento degli organi o dei sistemi correlati.

L'Ayurveda pone molta attenzione all'esame di come una persona elimina i materiali di rifiuto. Si consiglia dieta, preparati a base di erbe o uno stile di vita adatto in modo che la persona possa liberarsi dai *mala* regolarmente e al momento adatto. Molte persone soffrono di disturbi dovuti all'abitudine di eliminare gli escreti in maniera irregolare e a volte tali disturbi possono scomparire solo regolando l'evacuazione senza dover ricorrere a terapie specifiche.

### **Srota, i canali della circolazione**

Gli antichi trattati di Ayurveda chiamano *srota* ogni cavità del corpo attraverso la quale viene trasportata materia o intelligenza. I vasi sanguigni e linfatici, il cuore, gli intestini, le cellule, i microtubuli all'interno delle cellule ecc. tutti questi sono *srota*. Come ogni altra cosa, anche gli *srota* sono fatti dei cinque elementi, ma lo spazio (*akasha*), è l'elemento predominante nella formazione degli *srota*.

Gli *srota* sono canali del corpo visibili o invisibili, in essi vengono trasportati i *dosha*, i *dhatu*, i *mala*, il cibo, *ahara rasa* (sostanze nutrienti), i fluidi corporei, gli impulsi nervosi, i vari oggetti di conoscenza acquisiti dai sensi. La loro funzione e proprietà principale è quella di trasportare vari materiali da una parte all'altra del corpo.

### **Importanza degli srota nel corpo**

Secondo Charaka, mantenere gli *srota* sani e liberi da ostruzioni è la chiave della buona salute. Gli *srota* vengono ostruiti principalmente dall'accumulo di *ama*, *ama* è prodotto dalla cattiva digestione del cibo e si accumula in certi luoghi del corpo bloccando gli *srota* e creando situazioni patologiche.

Il disturbo o l'alterazione del normale funzionamento degli *srota* è dovuto a varie cause come la dieta e lo stile di vita che hanno una natura simile ai *dosha* (umori biologici) e che hanno una natura opposta ai *dhatu* (tessuti). Questo accade per il principio ayurvedico che: "il simile aumenta il simile", quel che è simile in natura o per qualità ai *dosha* aumenterà i *dosha* che hanno qualità simili, per esempio, i cibi freddi, secchi e non untuosi, aumenteranno *vata dosha* che è di natura fredda, secca e ruvida. La dieta e lo stile di vita impropri squilibrano i *dosha* che a loro volta squilibrano i *dhatu* e creano un disturbo nella funzione normale degli *srota*. Per evitare il blocco degli *srota* è necessario mantenere la forza del fuoco digestivo, eliminare per tempo gli escreti, soddisfare gli stimoli naturali e fare esercizio fisico.

### **Sintomi del cattivo funzionamento degli srota**

- *Aumento della quantità dei fluidi o dei materiali che fluiscono negli srota.*
- *Blocco del flusso.* In generale il blocco è dovuto all'accumulo di tossine o materiali di rifiuto che non vengono espulsi dal corpo in maniera regolare. A causa del blocco del flusso normale, le sostanze non saranno in grado di raggiungere il luogo ove sono richieste e questo creerà una anomalia nelle funzioni corporee che si manifesterà come malattia.
- *Formazione di tumori interni o esterni agli srota.* I tumori esercitano una pressione sugli *srota* e bloccano il flusso della circolazione. Quando il tumore blocca completamente il canale di circolazione, i materiali che scorrono negli *srota* bloccati sconfineranno nei tessuti o organi circostanti creando uno squilibrio anche negli *srota* vicini.
- *Flusso invertito dei fluidi o dei materiali.* Questa condizione si osserva in molte malattie, per esempio, nel caso del vomito c'è una inversione del flusso del cibo; nell'iperacidità a volte le secrezioni acide risalgono fino alla bocca e spesso la ritenzione dell'urina avviene perché l'urina non fluisce nella giusta direzione.

### **Categorie di srota**

Nel corpo esistono innumerevoli *srota*, grandi, piccoli e microscopici. Secondo i testi ayurvedici essi sono classificati nelle seguenti 13 categorie:

1. ***Prana vaha srota.*** Questi sono gli *srota* che trasportano il *prana* o aria vitale. Le cause principali di malfunzionamento di questi *srota* sono il non soddisfacimento degli stimoli naturali, sforzo fisico eccessivo, indebolimento del sistema immunitario. Ci sono 13 tipi di stimoli naturali che vanno sempre soddisfatti: la necessità di defecare, urinare, ruttare, starnutire, far uscire l'aria dall'intestino, ecc.
2. ***Udaka vaha srota.*** Sono i canali che trasportano i fluidi nel corpo, sangue, linfa ecc. Questi canali vengono danneggiati dall'eccessiva esposizione al calore e al sole, dalla eccessiva assunzione di alcool, dall'indigestione, dai troppi cibi secchi e dal non soddisfare la sete.

3. **Anna vaha srota.** Questi sono i canali che trasportano cibo e bevande come il tratto gastrointestinale. Questi canali non funzionano bene quando la digestione è debole, mangiando troppo, e alimentandosi in modo sbagliato rispetto alla stagione e la costituzione individuale.
4. **Rasa vaha srota.** Questi canali trasportano il *rasa dhatu*, la linfa, e vengono disturbati dai cibi troppo pesanti, freddi e untuosi, da ansia, stress e preoccupazioni.
5. **Rakta vaha srota.** Questi canali trasportano il *rakta dhatu*, il sangue. I disturbi vengono da cibi e bevande troppo caldi, piccanti, acidi; troppo tè, caffè, alcool; eccessiva esposizione al calore e al sole.
6. **Mamsa vaha srota.** I canali che trasportano le sostanze nutrienti del *mamsa dhatu*, il tessuto muscolare. Disturbati dall'eccesso di cibi fritti, oleosi, grassi, dalla troppa carne. Anche dormire durante il giorno e dormire subito dopo i pasti disturba questi canali.
7. **Meda vaha srota.** I canali che trasportano le sostanze nutrienti del *meda dhatu*, il tessuto adiposo. Mancanza di esercizio o lavoro fisico, mangiare cibi troppo grassi, dormire durante il giorno e bere troppo vino, creano problemi in questi canali.
8. **Asthi vaha srota.** I canali che trasportano le sostanze nutrienti dell'*asthi dhatu*, il tessuto osseo. Questi canali vengono disturbati dal troppo esercizio fisico e dai cibi che aumentano *vata*.
9. **Majja vaha srota.** I canali che trasportano le sostanze nutrienti del *majja dhatu*, il midollo osseo. Questi canali vengono disturbati dai cibi che hanno qualità opposte, dalle ferite al midollo osseo, dalle fratture e dalla compressione del midollo.
10. **Shukra vaha srota.** I canali che trasportano le sostanze nutrienti del *shukra dhatu*, il tessuto riproduttivo. Troppa attività sessuale e al momento sbagliato, repressione degli stimoli sessuali disturbano la funzione di questi *srota* come le operazioni chirurgiche e le cauterizzazioni agli organi genitali.
11. **Mutra vaha srota.** I canali che trasportano l'urina. Alterati dall'attività sessuale quando si ha lo stimolo di urinare, reprimere lo stimolo di urinare e dall'assunzione di cibi e bevande che aumentano *pitta*.
12. **Purisha vaha srota.** I canali che trasportano le feci. Disturbati dal prendere cibo prima che il pasto precedente sia digerito, debolezza di *jatharagni*, costipazione, sopprimere l'urgenza naturale di defecare.
13. **Sweda vaha srota.** I canali che trasportano il sudore. Alterati dal troppo esercizio fisico, esporsi alternativamente al calore e al freddo ed esporsi al troppo calore. Vengono alterati anche da sentimenti come rabbia, angoscia, ansia, stress e paura.

Gli *srota* hanno dunque un ruolo molto importante nella causa delle malattie, da qui la necessità di tenerli in buona efficienza e liberi da sostanze di rifiuto e tossine che potrebbero bloccarli. Una delle cose più semplici da fare per ristabilire il corretto funzionamento degli *srota* è il digiuno. L'abitudine di digiunare un giorno alla settimana o ogni 15 giorni assumendo solo liquidi, aiuta a liberare gli *srota*. Durante il digiuno l'apparato digerente riposa e nello stesso tempo viene stimolato *agni*, il fuoco della digestione, poiché non c'è nessun cibo da digerire, *agni* brucia lentamente le tossine accumulate negli *srota*.

#### PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AYURVEDA: AGNI , IL FUOCO DIGESTIVO, AMA , IL CIBO NON DIGERITO

*Longevità, colorito, forza, capacità d'iniziativa, sviluppo, lustro, vigore, energia, calore e respiro vitale sono basati sul fuoco (agni) del corpo. Se il fuoco è spento, la persona muore; se il fuoco è equilibrato, la persona vive a lungo priva di malattie; se il fuoco è disturbato, la persona si ammala. Il fuoco è quindi la radice (d'ogni cosa).*

Charaka Samhita, Cikitsasthana, XV, 3-4.

Il fuoco digestivo (*agni*) è responsabile di tutti i processi di trasformazione del cibo in sostanze nutrienti e materiali di rifiuto, dal suo buon funzionamento dipende la formazione, il nutrimento e l'equilibrio dei *dosha* (costituenti corporei), dei *dhatu* (tessuti), dei *mala* (escreti) e dei cinque elementi presenti nel corpo. In Ayurveda si dà molta importanza al buon funzionamento della digestione perché è un fattore basilare per il mantenimento della buona salute, il cibo di cui si nutre una persona può anche essere della migliore qualità e il più adatto, ma se non viene digerito bene può risultare dannoso.

Quando nei testi ayurvedici antichi si parla di fuoco digestivo, gli autori intendevano le funzioni fisiologiche che letteralmente "cuociono" il cibo e lo scompongono per prepararlo alla conseguente assimilazione. Il concetto di *agni* include quindi la secrezione e l'azione sul bolo alimentare dell'acido cloridrico, degli enzimi intestinali, degli acidi e degli alcali biliari.

Secondo l' Ayurveda nel corpo esistono tredici tipi di *agni* di cui il più importante è *jatharagni* che si trova nello stomaco e digerisce il cibo; in sanscrito *jathar* significa stomaco, *agni* significa fuoco, per cui *jatharagni* è il fuoco dello stomaco. Gli altri fuochi digestivi trasformano le sostanze nutrienti estratte dal cibo nei vari tessuti

corporei, tutti i fuochi presenti nel corpo possono essere intesi come l'azione di differenti tipi di enzimi digestivi.

## Il processo della digestione

Nel processo della digestione vediamo all'opera alcuni dei sotto-*dosha* o *subdosha*, (vedi articolo "Concetto di Tridosha").

Quando il cibo entra nella bocca viene masticato, ingerito o bevuto per azione del *prana vata* una delle cinque funzioni di *vata dosha* responsabile di tutti i movimenti che avvengono nel corpo. Quando passa nello stomaco, *kledaka kapha* inumidisce e impasta il cibo in un bolo che viene sottoposto all'azione di *jatharagni* il fuoco digestivo che forma il plasma nutriente. A questo punto entra in azione *pachaka pitta* che promuove la digestione del cibo e separa le parti da scartare sotto forma di *mala*. La parte nutriente (*ahara rasa*) che va a nutrire tutti i tessuti (*dhatu*) viene trasportata per azione di *samana vata*, mentre *apana vat* a si prende cura dei materiali di rifiuto portandoli verso il colon e il retto da dove vengono eliminati.

## I tredici tipi di agni o processi enzimatici

**Jatharagni**, il fuoco digestivo

5 **bhuta agni** responsabili della formazione dei *pancha mahabhuta*, i cinque elementi

7 **dhatu agni** responsabili della formazione dei *dhatu*, i tessuti corporei.

### Jatharagni

Nella catena dei vari processi metabolici, *jatharagni*, il fuoco digestivo presente nello stomaco, è il primo ad entrare in azione ed è considerato la base di tutti gli altri fuochi digestivi responsabili delle varie attività metaboliche, anche ai livelli più sottili delle cellule dei tessuti.

Il cibo dà nutrimento ai tessuti corporei (*dhatu*) ed è necessario per la formazione di *ojas*, l'essenza sottile dei tessuti che genera l'energia vitale, dà forza ai vari organi e sistemi, mantiene efficiente il sistema immunitario. L'azione di *jatharagni* trasforma il cibo in *ahara rasa*, le sostanze nutrienti, *ahara rasa* provvede al nutrimento dei *dosha*, dei *dhatu* e degli altri costituenti corporei. Se il cibo non viene digerito bene *ahara rasa* sarà insufficiente o insalubre, così la qualità e la quantità dei *dosha* e dei *dhatu* verrà compromessa, questo creerà squilibrio nei *dosha* e nei *dhatu* e il circolo vizioso così instaurato, se non interrotto, darà luogo all'insorgere delle malattie. Per queste ragioni in Ayurveda si pone molta attenzione ad assicurare il buon funzionamento di *jatharagni*.

Abbiamo visto che nel corpo ci sono tredici tipi di *agni*, dopo la trasformazione del cibo nella sua essenza nutriente, *ahara rasa*, entrano in azione gli altri dodici *agni*: i *bhuta agni* e i *dhatu agni*.

### I 5 bhuta agni

I cinque *bhuta agni* sono una parte essenziale del processo della digestione e del metabolismo. Essi convertono il cibo in una forma che il corpo possa assimilare. Abbiamo visto che tutto nella creazione è composta dai cinque elementi, compreso il cibo e il corpo umano. Questo gruppo di enzimi rende la composizione degli elementi (*mahabhuta*) del cibo, omologa alla composizione degli elementi del nostro organismo, in questo modo le sostanze nutrienti possono essere assimilate dal corpo.

I cinque *bhuta agni* sono:

1. *akasha bhuta agni* (*akasha* = spazio)
2. *vayu bhuta agni* (*vayu* = aria)
3. *agni bhuta agni* (*agni* = fuoco)
4. *jala bhuta agni* (*jala* = acqua)
5. *prithvi bhuta agni* (*prithvi* = terra)

### I 7 dhatu agni

Il primo di questi fuochi, *rasa dhatu agni*, trasforma il cibo reso omologo in *rasa* (plasma, linfa), il fluido che contiene le sostanze nutritive di cui abbisognano tutti i sette tipi di *dhatu* (tessuti). Il primo tessuto si chiama linfa perché come la linfa di una pianta nutre tutte le parti della pianta (radici, tronco, foglie, fiori, frutti, ecc.), così la linfa corporea è il nutrimento di base per la formazione di tutti gli altri tessuti. La sequenza di trasformazione del cibo nei vari tessuti è sintetizzata nella seguente tabella:

SUBSTRATO O TESSUTO	AGNI, FUOCO DIGESTIVO	TESSUTO SINTETIZZATO	EQUIVALENTE A
---------------------	-----------------------	----------------------	---------------

Cibo	jatharagni	ahara rasa	sostanze nutrienti
Ahara rasa	rasa dhatu agni	rasa	plasma (linfa)
Rasa	rakta dhatu agni	rakta	cellule sanguigne
Rakta	mamsa dhatu agni	mamsa	muscolo, tessuto connettivo
Mamsa	meda dhatu agni	meda	tessuto adiposo, grasso
Meda	asthi dhatu agni	asthi	ossa e articolazioni
Asthi	majja dhatu agni	majja	midollo osseo, tessuto nervoso
Majja	shukra dhatu agni	shukra	seme, uovo, tessuto riproduttivo
Shukra	stile di vita armonioso	ojas	essenza dei 7 dhatu

Alla fine del ciclo di trasformazione delle sostanze nutrienti nei vari tessuti grazie all'azione di tutti i *dhatu agni*, si forma il tessuto riproduttivo e si produce contemporaneamente *ojas*. Ciò avviene quando una persona segue dieta, routine e stile di vita appropriati, quando si riposa a sufficienza e adotta una qualche forma di pratica spirituale. In altre parole, quando conduce una vita armoniosa in ordine con le leggi di natura. *Ojas* ha una qualità molto sottile ma ha anche un valore materiale, si potrebbe dire che *ojas* si colloca nel "gap", cioè sulla linea di confine fra la coscienza e il corpo. *Ojas* ha una qualità radiante e si comporta come una lampada posta sulla porta di entrata che permette la comunicazione visiva fra chi sta fuori e chi sta dentro. La radianza e la forza di *ojas* permette alla Pura Coscienza, la sorgente dell'intelligenza biologica, di esprimersi nella forma del corpo materiale.

### I quattro stati di agni

Tutte le funzioni corporee sono influenzate dai *dosha*, quindi anche le funzioni digestive subiscono questa influenza. Esistono quattro stati in cui *agni* si può trovare, tre di questi sono dovuti allo squilibrio dei *dosha*, mentre il quarto è lo stato di equilibrio.

1. *Visamagni* E' uno stato di instabilità di *agni* dovuto all'influenza di *vata*. Questo tipo di *agni* si trova nelle persone che hanno una costituzione *vata* o un eccesso di *vata*. La digestione del cibo è variabile, normalmente lenta, ma a volte anche normale. Si notano comunemente sintomi come stitichezza, gonfiore addominale, dissenteria, dolori dovuti a coliche intestinali.
2. *Tikshagni* In questo stato *agni* diventa troppo veloce o troppo forte, è una condizione che si riscontra nelle persone di costituzione pitta o con pitta aggravato. *Jatharagni* diventa iperattivo e può digerire grandi quantità di cibo in breve tempo, così la persona si sente sempre affamata. Di solito le persone con questo tipo di *agni* hanno la bocca secca, sensazioni di bruciore e molta sete.
3. *Mandagni* Qui la funzione di *agni* diventa molto lenta e la persona non è in grado di digerire nemmeno piccole quantità di cibo. Questa condizione è dovuta all'aggravamento di *kapha dosha*. Anche le persone di costituzione *kapha* tendono ad avere *mandagni*. I sintomi sono: nausea, vomito, pesantezza di stomaco, pigrizia, tosse, patina sulla lingua e salivazione eccessiva.
4. *Samagni* In questo stato la funzione di *agni* è normale e salutare, ciò indica uno stato di equilibrio dei *dosha* nel corpo. In questo stato la persona può digerire facilmente una dieta normale e da essa trarre nutrimento e forza perché tutti i *dhatu* (tessuti), cellule e organi ricevono il giusto nutrimento. In questo modo si mantiene una condizione generale di buona salute.

### Ama, il cibo non digerito

La principale conseguenza del cattivo funzionamento dei processi digestivi appena descritti è la formazione di quel che in Ayurveda viene chiamato *ama* che letteralmente significa "non digerito". In pratica è un accumulo di

tossine che sotto forma di materia scura, appiccicosa e maleodorante, si deposita prima nel tratto gastrointestinale e poi viene assorbita insieme alle sostanze nutrienti, penetra in profondità nei tessuti depositandosi laddove il corpo è più debole.

*Ama può essere creato in due modi:*

1. **A causa del fuoco digestivo debole:**

Se il fuoco digestivo (*jatharagni*) è debole, una parte del cibo non viene digerita, rimane nel corpo, diventa tossica e va a disturbare ulteriormente la funzione di *jatharagni*.

2. **Mangiando in maniera impropria:**

Per digerire bene il cibo bisogna mangiare secondo la forza del fuoco digestivo e secondo certe regole basilari. Anche se il fuoco digestivo è forte e malgrado le nostre migliori intenzioni, spesso ci si trova a mangiare troppo, a mangiare cibi di cattiva qualità e troppo pesanti, a mangiare troppo tardi, a fare un pasto prima che quello precedente sia digerito, oppure a mangiare quando siamo ansiosi, agitati, arrabbiati o di fretta. Il risultato sarà la formazione di *ama*.

L'*ama* che si viene a formare si mescola con le sostanze nutrienti e attraverso i vari canali di circolazione (*srota*) si deposita in quelle parti del corpo dove l'immunità è più debole. A causa di questo accumulo, si squilibrano i *dosha* o si bloccano gli *srota*, i canali di circolazione. Secondo il luogo in cui *ama* si accumula, compaiono diverse malattie, per esempio, quando *ama* si deposita nei polmoni si crea congestione, tosse e asma; nelle articolazioni crea artrite; negli intestini crea diarrea o stitichezza.

Secondo l'Ayurveda *ama* è una delle cause principali delle malattie e nella società moderna questo è un grosso problema. La ragione è che le persone in generale non si alimentano in maniera regolare e non seguono le regole basilari dell'alimentazione. Inoltre il tipo di cibo che si mangia al giorno d'oggi è altamente "amagenico": fast food, cibi fritti, conservati e precotti, prodotti a base di farina bianca e zucchero bianco raffinato, prodotti animali e latticini. Tutti questi cibi sono pesanti e hanno bisogno di un *jatharagni* forte per essere digeriti. In pratica, per mantenere la buona salute e curare le malattie, bisogna scegliere una dieta che possa essere digerita senza formare *ama*.

### **Sintomi causati dalla presenza di ama e contromisure da adottare per ridurre ama**

Alcuni sintomi causati dalla presenza di *ama* nel corpo sono: pigrizia, sonnolenza, febbre leggera, dolori in varie parti del corpo, pesantezza di stomaco dopo i pasti, costipazione, gas intestinali, patina sulla lingua e comparsa di muco nelle feci. La presenza di questi sintomi rivela che il fuoco digestivo è debole o il modo di alimentarsi è sbagliato.

Le contromisure da adottare per tenere sotto controllo *ama* partono dal requisito fondamentale di scegliere una dieta adatta alle proprie capacità digestive, facendo in modo che il cibo sia digerito facilmente. Bisogna anche stare attenti ai cibi che producono *ama*, cioè tutti i cibi che hanno qualità pesante e sono difficili da digerire, non è necessario arrivare ad eliminarli completamente, basta mangiarli in una quantità che non indebolisca o sovraccarichi *jatharagni*.

Introdurre nella dieta frutta, verdura cotta o al vapore, minestre di vegetali, succhi di frutta e di verdura, spezie in cottura o in aggiunta ai cibi, burro chiarificato, digiunare ogni tanto (almeno una volta ogni due settimane), mantenere integra la forza di *agni* usando erbe che tonificano il fuoco digestivo. Queste sono alcune regole generali che possono aiutare a tenere sotto controllo *ama*.

### **"La scoperta dell'acqua calda"**

A parte l'ironia che questo titolo può suscitare, uno dei metodi più semplici, efficaci e non dispendiosi per liberarsi di *ama* è l'abitudine di bere regolarmente acqua calda. Si fa bollire per 15 minuti circa un litro d'acqua, lo si mette in un thermos e lo si beve in piccole quantità durante la giornata. Facendo bollire l'acqua per almeno 15 minuti, oltre a far precipitare una parte dei sali minerali sciolti nell'acqua, si ha l'effetto di allentare le forze di Van der Waals, le forze di attrazione delle molecole. In questo modo l'acqua diventa più fluida e penetra più facilmente nei tessuti. A lungo andare, l'acqua al suo passaggio non solo pulisce il tratto gastrointestinale, ma penetra nei tessuti sciogliendo l'*ama* che si è depositato più in profondità.

Oltre a consigliare una dieta per mantenere *jatharagni* in equilibrio, l'Ayurveda consiglia regimi e stili di vita adatti alla persona e alle stagioni: routine giornaliera, routine stagionale, regolari terapie di purificazione (*Pancha Karma*), massaggi con olio, esercizio fisico sufficiente. Tutto questo concorre a mettere l'individuo in armonia con i ritmi e i cicli naturali e mantenere il fuoco digestivo forte ed equilibrato.

Ognuno di noi è un caso a parte e quindi non si possono dare regole precise che valgano per tutti. Ognuno dovrebbe capire da solo quale è la forza del proprio fuoco digestivo, quali sono i cibi che risultano pesanti da digerire e quindi da evitare o da usare con moderazione, quali sono i cibi nutrienti e facilmente digeribili, quale

è lo stile di vita che più si adatta alla propria persona. Se risulta difficile capire tutto ciò, è bene rivolgersi a un buon terapeuta che possa dare i consigli adeguati

## RASA, IL CONCETTO DI SAPORE

# VIRYA, VIPAKA, PRABHAVA, L'ENERGETICA DEI CIBI E DELLE PIANTE

*Non c'è nulla nel mondo che,  
in condizioni e situazioni appropriate,  
non abbia utilizzo terapeutico.*

- Charaka Samhita, Sutrasthana, XXVI, 12

La materia ha un utilizzo terapeutico universale, ogni sostanza ha un uso farmacologico, per poter scegliere le sostanze adatte alla corretta alimentazione o alla cura delle malattie, l'Ayurveda usa i parametri del sapore (*rasa*), dell'energia (*virya*), dell'effetto post digestivo (*vipaka*), dell'effetto particolare di alcune sostanze (*prabhava*), e delle qualità delle sostanze (*guna*).

Il sistema della classificazione dei cibi e delle erbe secondo il sapore, l'energia, le qualità ecc. della materia di cui sono composte è un bellissimo esempio di come i saggi del passato hanno risolto il problema di trovare un sistema di medicina universale applicabile a diverse culture, stili di vita, realtà geografiche, climatiche ed epocali della Terra.

Oggi per stabilire una dieta siamo obbligati a classificare i cibi secondo il contenuto di calorie, carboidrati, proteine, grassi, vitamine, ecc. Scegliere il cibo adatto secondo questi parametri forse è facile per un esperto di nutrizione, ma non è molto pratico per la maggior parte di noi. Certamente, è più facile distinguere il valore e la funzione del cibo secondo il sapore, questo è il metodo adottato dall'Ayurveda.

### I sei sapori (Rasa)

Il termine sanscrito *rasa* ha molti significati: *rasa* significa essenza e ci indica l'essenza di un cibo o di una pianta, significa linfa, che nutre i tessuti del corpo e le piante, significa anche godimento artistico, nota musicale. Insomma, il concetto di *rasa* comunica il gusto e il sapore delle cose, siano esse astratte o concrete.

Come il concetto di *tridosha* è importante per capire la costituzione degli individui e fare la diagnosi di una malattia, così la conoscenza dei *rasa* o sapori è necessaria per il trattamento delle malattie. Vedremo che esiste una stretta relazione fra *dosha* e *rasa* poiché entrambi sono fatti dei cinque elementi ed entrambi in generale hanno la predominanza di due elementi. Così, per equilibrare un eccesso di *kapha* ove predominano acqua e terra, sarà necessario ridurre il sapore dolce presente nei cibi perché il dolce ha la predominanza degli elementi acqua e terra.

Secondo l'Ayurveda esistono sei *rasa* o sapori:

<b>dolce</b> o <i>madhura</i>	grano, riso, zuccheri, latte, olio, carne, datteri, liquirizia, ecc.
<b>acido</b> o <i>amla</i>	limone, yogurt, agrumi acerbi, rosa canina, tamarindo ecc.
<b>salato</b> o <i>lavana</i>	i vari tipi di sale, ecc.
<b>piccante</b> o <i>katu</i>	peperoncino, pepe, zenzero, aglio, cipolla, ravanelli, ecc.
<b>amaro</b> o <i>tikta</i>	cicoria, tarassaco, curcuma, radici amare, rabarbaro, ecc.

**astringente** o *kasaya*      frutta dolce acerba, melograno, carciofi, legumi, sostanze che contengono tannino come il té, ecc.

L'ordine con cui sono stati elencati i sapori ha una sua ragione d'essere perché il primo sapore (dolce) è quello che dà maggiore forza al corpo e man mano che si va avanti con la lista, la forza che viene data al corpo dai sapori diminuisce. Così, il sapore astringente è quello che dà meno forza al corpo, mentre il dolce è quello che ne dà di più.

L'effetto del cibo e delle erbe sul corpo si può dedurre dai sapori che contengono e in tal modo si possono usare per equilibrare *dosha*, *dhatu* e *mala* (energie vitali, tessuti, escreti).

Una dieta che contiene tutti i sapori è considerata la migliore perché fornisce tutte le sostanze nutrienti ai vari costituenti corporei. Non utilizzando certi sapori nella giusta quantità, utilizzandone alcuni in modo eccessivo oppure mescolando i sapori in maniera squilibrata si avrà un'impropria utilizzazione dei sapori. Per esempio, un errore molto comune oggi è quello di mangiare troppe cose che contengono il sapore dolce, le persone che hanno questa abitudine oltre ad ingrassare troppo, soffrono di disturbi anche gravi come diabete, artrite, disturbi circolatori, malattie della pelle ecc.

C'è una relazione diretta fra i *rasa* e i *dosha* ed è necessario capire bene questa relazione per fare un uso appropriato dei sapori. Abbiamo affermato che ciò che li accomuna è il fatto di essere costituiti dai cinque elementi, vediamo come.

#### **Relazione fra sapori (*rasa*) e *dosha***

Abbiamo visto in un articolo precedente (Aspetti filosofici e cosmologici dell'Ayurveda) che nel processo della creazione ad un certo punto compaiono le 5 potenzialità sensoriali (*tanmatra*) e i 5 organi di senso (*jnanendriya*), se andate a rivedere questa descrizione, vedrete che la facoltà di percepire il sapore o il gusto è coordinata con l'elemento acqua e lo stesso accade per l'organo sensoriale deputato a percepire il sapore, la lingua. Da ciò è evidente che l'elemento acqua è il più importante nella formazione e percezione dei sapori, ciò malgrado, i sapori sono fatti dalla combinazione di tutti i cinque elementi, di questi cinque, sono due che normalmente prevalgono in ogni sapore. Anche nei *dosha* prevalgono due elementi, quindi la relazione fra *dosha* e *rasa* è basata sulla comune predominanza degli elementi.

<b>Sapore</b>	<b>Elementi predominanti</b>	<b>Qualità</b>
<b>dolce</b> o <i>madhura</i>	<b>terra e acqua</b>	pesante, untuoso, freddo
<b>acido</b> o <i>amla</i>	<b>di terra e fuoco</b>	caldo, untuoso, leggero
<b>salato</b> o <i>lavana</i>	<b>acqua e fuoco</b>	untuoso, pesante, caldo
<b>piccante</b> o <i>katu</i>	<b>fuoco e aria</b>	caldo, secco, leggero
<b>amaro</b> o <i>tikta</i>	<b>aria e spazio</b>	leggero, freddo, secco
<b>astringente</b> o <i>kasaya</i>	<b>terra e aria</b>	freddo, secco, pesante

mentre dei *dosha* abbiamo la seguente prevalenza:

**Vata** è composto principalmente di **spazio** e **aria**  
**Pitta** è composto principalmente di **fuoco** e **acqua**  
**Kapha** è composto principalmente di **acqua** e **terra**

Confrontando gli elementi dominanti nei *rasa* e nei *dosha* si può dedurre facilmente

che il sapore dolce aumenta *kapha* perché in entrambi predominano gli elementi terra e acqua, il sapore amaro aumenta *vata* per la predominanza di aria e spazio, il sapore piccante aumenta *pitta* per la comune predominanza dell'elemento fuoco. Vediamo ora come si comportano tutti i sei sapori nei confronti dei *dosha* .

**Vata: aumentato** o squilibrato dai sapori **piccante, amaro e astringente, diminuito** o equilibrato dai sapori **dolce, acido e salato**.

**Pitta: aumentato** o squilibrato dai sapori **piccante, acido e salato, diminuito** o equilibrato dai sapori **dolce, amaro e astringente**

**Kapha: aumentato** o squilibrato dai sapori **dolce, acido e salato, diminuito** o equilibrato dai sapori **piccante, amaro e astringente**.

L'aumento o lo squilibrio di un *dosha* può essere causato dall'uso eccessivo di un certo sapore, ma se nella dieta si includono dei sapori che contrastano questa azione, esso non causerà l'aggravamento del *dosha*. Per esempio, il sapore acido aumenta *pitta* ma se ad esso si mescola il sapore amaro che invece allevia *pitta*, non ci sarà alcun aumento di *pitta dosha* che rimarrà equilibrato. Da qui l'importanza di una giusta mescolanza dei sapori.

Se il *dosha* viene aggravato da cause diverse dall'uso improprio dei sapori, il riequilibrio potrebbe risultare difficile usando solamente i sapori. Per esempio, se lo squilibrio di *pitta* risulta da una eccessiva esposizione al sole o a fonti di calore, per ridurre l'aumento di *pitta* non basterà aumentare il dolce l'amaro e l'astringente. Bisognerà fare anche altre cose: docce fredde, applicare creme a base di erbe rinfrescanti, esporsi alla luce della luna, ecc.

La relazione fra *rasa* e *dosha* può anche essere usata per scegliere i cibi secondo la propria costituzione personale (come vedremo in un prossimo articolo ogni persona ha per costituzione la prevalenza di uno o due *dosha* ), così anche in uno stato di buona salute si possono includere nella dieta tutti i sapori in una proporzione adatta alle esigenze personali. Questo aiuterà a nutrire tutti i *dhatu* (tessuti) e i *dosha* (energie vitali primarie) che rimarranno in equilibrio prevenendo l'insorgere delle malattie.

### **Il più forte domina il più debole**

Lo squilibrio di un *dosha* a causa dell'uso improprio dei sapori è possibile solo se un certo sapore viene usato in eccesso per un certo periodo di tempo, mentre se l'uso improprio di un sapore è saltuario, questo non causerà squilibrio. Quando vi è interazione fra due sostanze che hanno qualità opposte, diventa più forte quella che viene usata continuamente per un lungo periodo di tempo secondo il principio: "il più forte domina il più debole". Per ridurre un eccesso di *kapha* nel corpo, per esempio, bisognerà usare il sapore piccante (caldo e leggero) che ha qualità opposte a *kapha* (freddo e pesante). Per far diventare il piccante più forte di *kapha* bisognerà usarlo regolarmente per lungo tempo in modo che l'elemento fuoco presente nel piccante diventi più forte degli elementi terra e acqua di *kapha* .

### **Olio, ghee, miele**

Secondo questo principio, nel Charaka Samhita si dice che olio, *ghee* (burro chiarificato) e miele alleviano rispettivamente *vata*, *pitta* e *kapha*.

L'olio è pesante, caldo, untuoso ed ha una natura opposta a *vata* che è leggero, freddo e secco. Così, se l'olio viene usato regolarmente, le sue qualità diventeranno più forti di quelle di *Vata* alleviandolo.

Il *ghee* è dolce, freddo e lento ed allevia *pitta* che è piccante, caldo ed energico. Il miele che è secco, penetrante ed energetico, allevia *kapha* che è untuoso, lento e tendente all'inerzia.

### **Due gruppi di sapori**

I sapori vengono divisi in due gruppi principali con effetti opposti:

**riscaldanti/ rinfrescanti  
secchi/untuosi.**

**Riscaldanti** o *vidahi*: i cibi che vengono digeriti lentamente, producono acidità e sensazioni di bruciore durante la digestione sono considerati riscaldanti. I sapori **piccante acido e salato** (tutti contengono l'elemento fuoco) sono i sapori

riscaldanti.

**Rinfrescanti** o *avidahi*: i cibi che non danno sensazioni di acidità e di bruciore durante o dopo la digestione sono considerati rinfrescanti.

**Dolce amaro** e **astringente**, che non contengono l'elemento fuoco, sono considerati sapori rinfrescanti.

**Secchi** o *ruksa*: i sapori **piccante**, **amaro** e **astringente** (tutti contengono l'elemento aria che notoriamente ha la proprietà di asciugare) hanno un effetto essiccante e se presi in eccesso indeboliscono i tessuti del corpo.

**Untuosi** o *snighda*: **dolce**, **acido** e **salato** per la loro qualità untuosa hanno l'effetto di rinforzare il corpo. Poiché i cibi di sapore *snighda* contengono grassi, bisogna dosare bene le quantità. Se la quantità è digerita e assimilata facilmente da *jatharagni*, il fuoco digestivo principale, avranno l'effetto di rinforzare il corpo, se la quantità è eccessiva, il cibo non verrà digerito completamente e la conseguenza sarà la formazione di *ama* (aumento dei valori del colesterolo e dei trigliceridi per esempio) che a lungo andare portano malattie.

## Effetti dei vari sapori

**dolce** o *madhura* (terra e acqua) forma i sette *dhatu*, rafforza il corpo, lubrifica i vari sistemi e soddisfa i sensi. Necessario alle donne in gravidanza e durante l'allattamento, aumenta il latte materno ed è necessario ai bambini e alle persone anziane. In eccesso può produrre diabete, artrite, disturbi cardiaci, tumori, mal di testa e disturbi all'apparato urinario, nei bambini può produrre parassiti intestinali. Aumenta *kapha* e diminuisce *vata* e *pitta*.

**acido** o *amla* (terra e fuoco) favorisce l'appetito, aiuta a defecare, tonico cardiaco che regola la funzione del cuore, aumenta *jatharagni*, il fuoco digestivo. In eccesso produce impurità nel sangue, prurito, disturbi della pelle, infezioni, febbre, anemia e gonfiore. Aumenta *pitta* e *kapha*, diminuisce *vata*.

**salato** o *lavana* (acqua e fuoco) aumenta l'appetito e favorisce la digestione. Contribuisce alla formazione delle nuove cellule e dei nuovi tessuti. Rimuove le ostruzioni negli *srota* (canali di circolazione). In eccesso provoca malattie della pelle, sensazioni di prurito e di bruciore, calvizie, formazione di rughe. Produce anche una maggiore suscettibilità ai veleni, crea gonfiore e aumenta il sanguinamento dall'utero. Aumenta *pitta* e *kapha*, diminuisce *vata*.

**piccante** o *katu* (fuoco e aria) diminuisce il gonfiore e riduce il grasso. Allevia il prurito e le malattie della pelle. Aperitivo e purificante del cavo orale. Elimina i parassiti intestinali, aiuta la guarigione delle ulcere e favorisce la coagulazione del sangue. In eccesso diminuisce *kapha* nelle articolazioni limitandone la lubrificazione, diminuisce il latte materno, il seme e il grasso. Può provocare tremori, dolori alla zona pelvica e rende il corpo emaciato. Utile in molti casi di allergie. Per non irritare lo stomaco, le pareti intestinali e non distruggere la flora intestinale, andrebbe preso con olio o *ghee*. Aumenta *pitta* e *vata*, diminuisce *kapha*.

**amaro** o *tikta* (aria e spazio) diminuisce il gonfiore causato da ritenzione idrica, è usato come tonico per il fegato. Aiuta ad eliminare dal corpo parassiti, vermi e veleni. Allevia le sensazioni di bruciore e prurito, controlla la nausea e il vomito. Purifica il latte materno. Utile nella febbre e mal di gola. In eccesso asciuga i fluidi corporei, riduce la forza del corpo, indebolisce i *dhatu*. Aumenta *vata*, riduce *kapha* e *pitta*.

**astringente** o *kasaya* (terra e aria) purifica il sangue, aiuta la digestione ed è utile per controllare la diarrea. Aiuta ad eliminare le tossine depositate sotto la pelle. In eccesso crea aria, gonfiore dell'addome, dolore nella zona cardiaca, costipazione, emaciazione, sete e impotenza. Aumenta *vata*, riduce *pitta* e *kapha*.

La conoscenza dei sapori e il loro effetto è di importanza basilare per il mantenimento della buona salute e per curare i vari disturbi, ma ci sono altri fattori da tener presente nell'uso del cibo e delle erbe essi sono: *guna*, gli attributi o

qualità di una sostanza; *virya* , l'energia o potenza; *vipaka* , l'effetto dopo la digestione e *prabhava* , l'azione speciale.

### Qualità delle sostanze (*guna*)

Nel cibo e nelle erbe troviamo 20 qualità o *guna* che di solito vengono abbinate per qualità opposte. La conoscenza di queste qualità aiuta a capire meglio l'azione sui *dosha* e sui *dhatu* dei cibi e delle erbe.

<b>pesante</b> <i>guru</i>	<b>leggero</b> <i>laghu</i>
<b>freddo</b> <i>shita</i>	<b>caldo</b> <i>ushna</i>
<b>untuoso</b> <i>snigdha</i>	<b>secco</b> <i>ruksha</i>
<b>lento, inerte</b> <i>manda</i>	<b>penetrante, acuto</b> <i>tikshna</i>
<b>fermo</b> <i>sthira</i>	<b>mobile</b> <i>sara</i>
<b>morbido</b> <i>mridu</i>	<b>duro</b> <i>kathina</i>
<b>chiaro, fluido</b> <i>vishada</i>	<b>opaco, vischioso</b> <i>picchila</i>
<b>liscio</b> <i>slakshna</i>	<b>ruvido</b> <i>khara</i>
<b>grossolano</b> <i>sthula</i>	<b>sottile</b> <i>sukshma</i>
<b>denso</b> <i>sandra</i>	<b>liquido</b> <i>drava</i>

Come abbiamo visto il cibo viene scelto principalmente in base al sapore e non in base ai contenuti di carboidrati, proteine ecc. Un altro parametro per la scelta della sostanza adatta è la qualità, mentre la composizione chimica non viene presa in considerazione. Quando nei tempi antichi non c'era modo di stabilire quali principi attivi conteneva una pianta, per capire il suo effetto si guardava al sapore, alle qualità, alla potenza, la conoscenza che ne risultava era in certi casi più accurata di quella che ricaviamo oggi con le analisi e prove di laboratorio. Per esempio, due sostanze usate come rimedio in Ayurveda sono la perla e la conchiglia, se guardassimo solo alla composizione chimica vedremmo che ambedue sono principalmente composti di carbonato di calcio, ma la loro azione è diversa perché una ha qualità fredda e untuosa, mentre l'altra è calda e secca. Il loro impiego avviene per disturbi completamente diversi: la prima quando è necessario un effetto lenitivo e rinfrescante come nel caso di un eccesso di pitta, la seconda per avere un effetto riscaldante e stimolante come per un eccesso di *kapha* . Il frutto di *Emblica officinalis* o *amalaki* viene usato non tanto per il suo altissimo contenuto di vitamina C, ma per le sue qualità: leggero, secco, freddo; perché contiene tutti i sapori tranne il salato; perché ha un *vipaka* (effetto post digestivo) dolce e perché agisce su tutti e tre i *dosha* . Tutte queste qualità rendono il frutto di *amalaki* un ottimo *rasayana* (tonico, adattogeno) molto usato in Ayurveda sia da solo che in associazione nelle formulazioni classiche. Oggi sappiamo che la vitamina C contrasta i radicali liberi che sono una causa di decadimento prematuro delle cellule dei tessuti del corpo, ciò spiega l'effetto ringiovanente e tonificante di *amalaki* .

### Energia (*Virya*)

L'energia o potenza di una sostanza, in sanscrito *virya* , si stabilisce in base alle sue qualità. Nei testi ayurvedici si descrivono otto tipi di *virya* (energia o potenza): leggera / pesante, fredda / calda, untuosa / secca, inerte / penetrante. Di queste otto qualità generalmente se ne considerano solo due che sono le più importanti:

**calda e fredda** o *ushna* e *shita* . Le sostanze che hanno *ushna virya* producono nel corpo un effetto riscaldante mentre le sostanze con *shita virya* hanno un effetto rinfrescante.

### **Effetto o sapore post digestivo (Vipaka)**

Il sapore che viene percepito in bocca masticando un cibo o un'erba può cambiare dopo la digestione, questo sapore post digestivo non può essere percepito dalla lingua ma è possibile dedurre il suo effetto da quel che accade nella fisiologia, tale effetto viene riportato a quello esercitato normalmente dai sapori, per questo il *vipaka* viene definito come sapore. Secondo i testi ayurvedici il *vipaka* può essere di tre tipi: **Dolce** (*madhura vipaka*): le sostanze di sapore **dolce** e **salato** hanno un **vipaka dolce**. L'effetto è di aumentare *kapha*, aiutano ad eliminare feci ed urina, accrescono i fluidi riproduttivi, hanno qualità pesante. **Acido** (*amla vipaka*): le sostanze di sapore **acido** hanno **vipaka acido**. Aumentano *pitta*, aiutano ad eliminare feci ed urina, riducono i fluidi riproduttivi, hanno qualità leggera. **Piccante** (*katu vipaka*): le sostanze di sapore **piccante**, **amaro** e **astringente** hanno **vipaka piccante**. Aumentano *vata*, trattengono feci e urina, riducono i fluidi riproduttivi, hanno qualità leggera.

### **Azione particolare (Prabhava)**

Ci sono delle sostanze che hanno un'azione particolare di natura sconosciuta, incomprensibile e impensabile; è possibile che due sostanze aventi *rasa*, *virya* e *vipaka* identici abbiano azioni del tutto diverse. Una sostanza con energia riscaldante come il basilico ha un effetto rinfrescante (il basilico viene usato in caso di febbre), alcune erbe quando vengono prese con sostanze veicolanti diverse (*anupan* in Ayurveda), hanno azione diversa. Per esempio, i semi di *Plantago psyllium* (*isabgol*) presi con yogurt aiutano a fermare la diarrea, quando invece vengono presi con acqua calda contrastano la costipazione. Questa azione particolare che non rientra nei parametri degli effetti del sapore, dell'energia o dell'effetto post digestivo viene chiamata *prabhava* .

Concludendo, si può dire che il sapore o *rasa* viene usato soprattutto per stabilire l'effetto del cibo. Quando si usano le erbe (le "droghe" nel corretto termine erboristico) con cui si preparano i rimedi e le medicine ayurvediche, si tengono in considerazione anche *guna*, *virya*, *vipaka* e *prabhava* . Alcune erbe agiscono in base al gusto (*rasa*), alcune in base alle qualità (*guna*), altre in base alla potenza (*virya*) o all'effetto dopo la digestione (*vipaka*) e altre ancora in base al loro effetto speciale chiamato *prabhava* .

## **PRINCIPI FONDAMENTALI DELL'AYURVEDA: PRAKRITI, LA COSTITUZIONE INDIVIDUALE**

### **PRAKRITI**

La costituzione individuale o *prakriti* è uno strumento molto importante in Ayurveda. Sulla base della costituzione individuale si hanno indicazioni per la diagnosi e il trattamento delle malattie, per la scelta della dieta, per determinare lo stile di vita più adatto. La *prakriti* indica in quale proporzione si trovano i *dosha* nella costituzione di un individuo. Individuando la *prakriti* personale, si possono capire in modo molto approfondito le caratteristiche di un individuo: il tipo fisico, gli aspetti della mente e della psiche, gli aspetti positivi e negativi del carattere, il tipo di lavoro a cui si è portati, la predisposizione a certe malattie, ecc.

La parola *prakriti* (o *prakruti*) significa "natura", più precisamente è la "forma originale", da *pra* = inizio e *kruthi* = formare. La malattia compare quando ci si discosta da questa forma originale con un cambiamento a livello psicologico o fisiologico.

Come abbiamo visto nell'articolo dedicato al concetto di *tridosha*, il corpo è fatto di tre forze vitali o umori corporei chiamati in Ayurveda *dosha*. I *dosha* sono presenti ovunque nel corpo, regolano la funzione di ogni tessuto, di ogni organo, di ogni singola cellula e sono responsabili della natura psico-fisica dell'individuo. Anche se in ognuno di noi sono presenti tutti e tre i *dosha*, la loro proporzione varia e si può avere la predominanza di un *dosha*, di due *dosha*, oppure i tre *dosha* possono essere presenti in quantità pressoché equivalente.

La *prakriti* individuale è determinata dalla proporzione in cui si trovano i *dosha* in ogni persona, questa è una caratteristica peculiare ed unica per ogni individuo e secondo tale misura la persona acquisisce particolari caratteristiche fisiche, mentali e caratteriali.

Per esempio, una persona con costituzione *vata* rifletterà le qualità dell'aria che predomina in questo *dosha* : di solito è alta e magra, è una persona creativa, originale, abile nelle espressioni e attività artistiche, è anche veloce, nervosa, ansiosa, psicologicamente instabile, dalla memoria corta, con pelle secca, voce bassa e debole, appetito variabile e amore per i viaggi.

### **Fattori responsabili per formazione della *prakriti* individuale**

Quando lo sperma e l'ovocito si uniscono nell'utero della madre per dare luogo allo zigote, i *dosha* predominanti nello sperma, nell'ovocito e nell'utero materno determinano il tipo di costituzione del nuovo essere vivente. I *dosha* rimangono in tale combinazione dal momento del concepimento fino alla morte dell'individuo. Altri fattori basilari per la formazione della *prakriti* sono la dieta, lo stile di vita e l'attività della madre durante la gravidanza.

I fattori basilari per la formazione della *prakriti* sono i seguenti:

- la qualità dello sperma del padre
- la qualità dell'ovocito materno
- la condizione dell'uterolo dieta e lo stile di vita della madre durante la gravidanza
- la natura degli elementi dominanti nel feto

Molte persone nelle generazioni moderne hanno una mente debole e soffrono di problemi mentali come stress, ansia, paura, invidia, avidità, ecc., nascono molti bambini con un sistema immunitario debole per cui si osserva una maggiore incidenza dei disturbi dovuti ad allergie e intolleranze alimentari. Tutto ciò è causato anche dalla mancanza di una adeguata conoscenza delle regole basilari che determinano la formazione di una nuova vita. Lo stile di vita moderno è diventato innaturale e stravagante per cui porta facilmente all'assenza di *dosha* normali e di buona qualità nello sperma e nell'uovo. Anche la medicina moderna afferma che molte malattie presenti nei nuovi nati sono dovute a una dieta e uno stile di vita improprio da parte della madre. Per esempio, abusare di fumo ed alcool e non seguire alcun programma di sviluppo spirituale durante la gravidanza non fa certo bene al feto in via di formazione e influenzerà in modo permanente i suoi *dosha*. L'Ayurveda descrive dettagliatamente il modo di creare bambini sani, arrivando anche a definire il modo di dar vita a bambini con specifiche qualità. Usando questa conoscenza si possono generare bambini con una natura psico-fisica ottimale.

Secondo l'Ayurveda ci sono altri fattori responsabili nella formazione della *prakriti*, questi fattori operano a un livello molto sottile e potrebbero essere comparati a quel che noi chiamiamo fattori ereditari.

- **Famiglia:** soprattutto il carattere e il comportamento dei genitori e dei nonni influenza la natura psico-fisica del bambino.
- **Ambiente culturale:** il carattere dell'ambiente culturale, religioso e sociale in cui nasce un bambino influisce sulla sua natura.
- **Luogo di nascita:** a causa delle differenti condizioni climatiche ed ambientali il bambino assume alcune qualità particolari. Per esempio le persone nate nei climi caldi hanno la pelle più scura e sopportano meglio il clima caldo.
- **Età dei genitori:** in Ayurveda si dice che i bambini nati da genitori di diverse classi di età hanno certe qualità specifiche. In tarda età, per esempio, il seme diventa debole e questo influenza la *prakriti* del bambino.
- **Periodo dell'anno:** i bambini nati in diversi periodi dell'anno possono avere certe caratteristiche ed abitudini particolari. Questo concetto viene spiegato bene nella scienza dell'astrologia vedica (lo *Jyotish* è parte della letteratura vedica ed è uno strumento utile per capire le caratteristiche individuali). Che ci si creda o no, differenti periodi dell'anno sono in relazione a diversi pianeti. Per esempio, un bambino nato in un periodo in cui Saturno è forte avrà caratteristiche diverse da uno nato nel periodo in cui predomina Giove.
- **Caratteristiche individuali dei genitori:** come il tipo di famiglia o la classe sociale influenza la *prakriti* del bambino, così le caratteristiche uniche e individuali dei genitori hanno la loro influenza.

### **Tipi di *prakriti* o costituzione**

Secondo la predominanza di uno, due o tutti e tre i *dosha*, sono possibili sette tipi di costituzione:

1. **Vata**

2. **Pitta**
3. **Kapha**
4. **Vata – Pitta**
5. **Pitta – Kapha**
6. **Vata – Kapha**
7. **Vata – Pitta – Kapha**

La maggior parte delle persone è una combinazione di due *dosha*, esse possiedono le caratteristiche di ambedue i *dosha* secondo la percentuale della combinazione. Più raramente si ha la predominanza di un solo *dosha*, mentre estremamente rara è l'ultima combinazione, che è il tipo migliore di costituzione, perché lo stato equilibrato dei tre *dosha* neutralizza le loro cattive qualità.

La costituzione individuale differisce anche per la predominanza dei tre *guna*, le qualità della natura: **Sattva**, purezza, **Rajas**, energia, dinamicità e **Tamas**, inerzia (vedi articolo sugli Elementi Fondamentali dell'Ayurveda). Così abbiamo costituzioni sattviche, rajasiche e tamasiche che, insieme con la predominanza dei *dosha*, danno luogo a una serie di sub-costituzioni. A questo punto il discorso diventerebbe troppo ampio per essere trattato in questa sede, quindi ci limiteremo a prendere in considerazione solo le costituzioni basate sui *tridosha*.

### **Caratteristiche dei vari tipi di *prakriti***

#### ***Vata***

Le qualità predominanti di *vata* sono: **freddo, secco e irregolare.**

I tipi *vata* possono essere molto alti o molto bassi con una struttura ossea esile e con scarsa massa muscolare. La qualità arida di *vata* si manifesta con pelle secca e ruvida, articolazioni che scrocchiano, capelli secchi, ruvidi e ricci, occhi piccoli, asciutti e infossati, unghie fragili. Il tipo *vata* soffre il freddo e spesso lamenta problemi di circolazione.

L'appetito e la digestione sono variabili, hanno abitudini alimentari irregolari che peggiorano la capacità di digestione. In genere soffrono di stitichezza. Sono a volte disturbato per la naturale tendenza all'eccitazione.

Sono persone, attive, irrequiete, parlano velocemente e si muovono in fretta, hanno rapide fluttuazioni di energia per cui si stancano facilmente e a volte non riescono a sostenere l'attività frenetica che a loro piace tanto.

Psicologicamente i tipi *vata* sono dotati di grande creatività e particolare predisposizione alle attività artistiche. Per la loro natura instabile diventano a volte nervosi, timorosi e spesso sono afflitti da molte ansietà anche se non esistono problemi reali. Veloci ad apprendere ma altrettanto veloci a dimenticare. Scarsa forza di volontà, poca tolleranza e fiducia in sé stessi. Tendono a guadagnare denaro velocemente e a spenderlo velocemente.

#### ***Pitta***

Le qualità predominanti di *pitta* sono **caldo, oleoso e irritabile.**

Le persone *pitta* sono di altezza e corporatura media con struttura ossea e massa muscolare ben formata. Pelle soffice ed oleosa, chiara, ricca di lentiggini e nei, si arrossa facilmente al sole e hanno tendenza a soffrire di eruzioni cutanee. Capelli dritti, chiari, di colore rosso, biondo o bruno con tendenza a prematura perdita e imbiancamento. Occhi acuti, grigi, verdi o bruno-ramati.

Metabolismo forte e buona digestione. Tendenza alla sudorazione eccessiva, mal sopportano il caldo, la luce solare e il lavoro duro. Producono molta urina e feci molli ed abbondanti. Sono di media durata ma ininterrotto.

Psicologicamente hanno grande intelligenza, buona capacità di comprensione e discriminazione. Portati naturalmente al comando hanno un forte spirito competitivo, sono ambiziosi, amano la prosperità, gli agi, le cose lussuose che esibiscono con piacere. Avendo una natura focosa, quando sono messi sotto pressione, tendono a essere aggressivi, critici, polemici e possono anche essere distruttivi.

#### ***Kapha***

Le qualità predominanti di *kapha* sono **freddo, umido, stabile.**

I tipi *kapha* hanno generalmente una corporatura solida, massiccia, ben sviluppata, con torace ampio. Atleti naturali dotati di ottima resistenza allo sforzo e alla fatica tendono ad ingrassare se non si tengono in esercizio. Pelle soffice splendente ed oleosa. Capelli fitti, scuri, soffici e ondulati. Occhi grandi e scuri.

Hanno un appetito regolare ma digestione e metabolismo in genere sono lenti. Tendono a muoversi lentamente, fanno fatica a mettersi in attività ma una volta entrati in azione sono dotati di eccezionale resistenza. Evacuazione lenta con produzione di feci molli e di colore chiaro. Sonno profondo e prolungato.

Essendo generalmente sani, felici e pacifici, psicologicamente i tipi *kapha* sono tolleranti, calmi, indulgenti, affidabili. Lenti ad apprendere, quando hanno acquisito la comprensione di una cosa non la dimenticano più. Hanno una naturale tendenza all'accumulo e per questo a volte possono esibire caratteristiche di avidità, attaccamento, invidia, ossessività. Sanno guadagnare il denaro e hanno la capacità di conservarlo.

Veniamo ora a un breve profilo delle costituzioni in cui prevalgono due *dosha*, esse riguardano la maggior parte degli individui. Molte caratteristiche della persona saranno una combinazione dei due *dosha* oppure gli influssi dei due fattori compariranno a fasi alterne.

### **Vata – Pitta**

Nei tipi *vata-pitta* si uniscono la volatilità, la leggerezza e l'intensità dell'aria e del fuoco.

Rispetto al *vata* puro hanno una corporatura snella ma più vicina alla media, una digestione più forte e maggiore tolleranza al freddo. Queste persone uniscono l'originalità e la creatività del *vata* con la determinazione e l'intraprendenza del *pitta*. Sono persone di grande intelligenza e quando lo stress li mette sotto pressione possono rispondere con un'alternanza di paura e di rabbia.

Hanno bisogno soprattutto di stabilità, la caratteristica del *kapha*, che equilibra la loro volatilità.

### **Pitta – Kapha**

In questi tipi si combinano l'energia del fuoco e la stabilità dell'acqua dando luogo a un individuo di straordinaria forza fisica, dotato di ottima resistenza, buona salute e grande sicurezza anche a livello psicologico. Hanno una corporatura forte e muscolosa, digestione buona di tipo *pitta*. Hanno energia stabile unita a grande resistenza quindi sono naturalmente portati all'atletica. La stabilità del *kapha* e la forza del *pitta* a volte li porta alla rabbia e alla critica, all'arroganza e all'insensibilità. Hanno bisogno della leggerezza e della flessibilità del *vata* che equilibra i loro tratti negativi.

### **Vata – Kapha**

In questa costituzione convivono le qualità diametralmente opposte dell'aria e dell'acqua che condividono invece la freddezza. Le caratteristiche fisiche sono generalmente nella norma anche se l'altezza tende a essere superiore alla media. Possono avere la digestione lenta o irregolare e hanno una spiccata avversione per il freddo essendo in questa costituzione carente l'elemento fuoco.

Sono persone profondamente sensibili, umili e adattabili, possono essere dotate di buone qualità creative ed artistiche oppure possono essere portati alle attività sportive per la buona resistenza di cui sono dotati. La freddezza di *vata* e di *kapha* si può riflettere nel carattere che può essere carente di motivazione, passione ed entusiasmo. Hanno bisogno soprattutto di calore, in tutti i sensi.

### **Vata – Pitta – Kapha**

Questo tipo di costituzione è molto raro ed è anche difficile da descrivere perché accomuna le qualità e le caratteristiche di tutti e tre i *dosha*. Fra tutte è comunque la costituzione più equilibrata, con la tendenza a godere di lunga vita, buona salute, buone difese immunitarie. Malgrado ciò, quando si ammalano, sono i tipi più difficili da curare proprio perché manca nella costituzione la prevalenza di un *dosha* che aiuta a identificare le predisposizioni naturali alle malattie e il modo di riportare l'equilibrio.

### **Prakriti e Vikriti : costituzione di base e squilibrio dei dosha**

Per determinare la costituzione ayurvedica di una persona non bisogna confondere quella che è la costituzione di base che non cambia dalla nascita fino alla morte (*prakriti*), con ciò che è uno squilibrio dei *dosha* (*vikriti*).

A causa dello squilibrio dovuto all'aumento di un *dosha*, per esempio per errate abitudini alimentari, si avrà nella persona l'evidenza delle caratteristiche di tale *dosha*. Questa condizione potrebbe trarre in inganno se si cerca di determinare la costituzione individuale osservando le cose troppo superficialmente.

*Prakriti* e *vikriti* sono due concetti separati che non vanno confusi tra di loro.

**La *prakriti* o costituzione della persona** è lo stato naturale che non significa squilibrio dei *dosha*. Se si ha una costituzione *vata* ciò non significa che si ha uno squilibrio di *vata*, ma significa che si ha una naturale predominanza del *dosha vata* nella costituzione e ciò non comporta squilibrio nei *dosha* o stato di malattia.

**La *vikriti* o stato squilibrato dei dosha** è lo stato di malattia che può riguardare uno qualunque dei tre *dosha*, anche quelli che non predominano nella costituzione individuale. Il medico ayurvedico deve ben distinguere fra questi due concetti e, individuati i *dosha* che sono in squilibrio, deve cercare di riportarli al loro naturale equilibrio con le terapie adatte.

### Individuare la propria costituzione

La determinazione della propria costituzione secondo l'Ayurveda sta diventando una curiosità che affascina le persone così come l'appartenenza ai vari segni astrologici. I libri e i siti internet che riguardano l'Ayurveda sono pieni di questionari per determinare la costituzione e ultimamente anche su certi settimanali da leggere d'estate sotto l'ombrellone si trova la descrizione della costituzione e i test per determinarla.

Un questionario, anche se fatto bene, può dare solamente una vaga idea di quella che può essere la costituzione individuale. Per avere una diagnosi corretta, normalmente è necessaria la visita di un medico esperto in Ayurveda.

Per determinare la propria costituzione con lo stesso risultato dei test che si trovano in giro, bisogna soprattutto esaminarsi il più onestamente possibile, cercando di resistere alla tentazione di vederci come vorremmo essere anziché osservarci come realmente siamo.

Anche se certi aspetti della nostra personalità proprio non ci piacciono e tendiamo a nasconderli a noi stessi, comunque essi ci appartengono, bisogna imparare a tenerne conto, a conviverci e eventualmente modificare il nostro atteggiamento, questo sarà di grande aiuto per mantenere la buona salute. Personalmente, da quando mi interessò di Ayurveda, ho dovuto cambiare idea su me stesso svariate volte.

Fatta questa auto-analisi in modo accurato ed onesto, magari interpellando amici o familiari per confrontare differenti punti di vista, vedete a quale *prakriti*, fra quelle descritte in questo articolo, più si avvicinano le vostre caratteristiche personali.

## AYURVEDA: LA FORMAZIONE DELLA MALATTIA

### AYURVEDA E MALATTIA

*Le cause delle malattie relative alla mente e al corpo sono di triplice natura: cattiva utilizzazione, non utilizzazione e utilizzazione eccessiva del tempo, delle facoltà mentali e degli oggetti dei sensi.*  
Charaka Samhita, Sutrasthana I, 54

Per contrastare la malattia quando essa si manifesta l'Ayurveda ha la possibilità di intervenire con un'ampia farmacopea e con molti strumenti terapeutici, ma la parte più importante del lavoro viene fatta in sede preventiva.

Una efficace prevenzione delle malattie avviene grazie alla comprensione dell'origine della vita e dei processi della manifestazione, alla comprensione della vera natura dell'uomo e delle relazioni che ha - o dovrebbe avere - con sé stesso, con gli altri esseri umani, con l'ambiente circostante. In pratica, da questa consapevolezza nasce la possibilità di adattare l'alimentazione e le abitudini di vita individuale e sociale alla propria natura e all'ordine naturale delle cose. Questi sono gli strumenti che ognuno di noi, autonomamente e senza il bisogno di ricorrere a medici e terapeuti, può usare per prevenire l'insorgere delle malattie. La malattia non è una cosa che compare improvvisamente, ma è la conseguenza di anni e a volte decenni di abitudini e comportamenti squilibrati che non corrispondono ai ritmi e all'armonia della natura.

Nella medicina convenzionale si considera che la malattia sia originata soprattutto da cause esterne come l'aggressione da parte di virus e batteri, dalle condizioni insalubri di un ambiente inquinato ecc. E' anche vero però, che alcuni individui rimangono vittime dell'influsso degli agenti patogeni esterni mentre altre che vivono

nelle stesse condizioni non lo sono, allora cosa determina la maggiore o minore resistenza alla malattia? Vedremo che l'Ayurveda riconosce fra le cause principali delle malattie non solo i fattori patogeni esterni, ma soprattutto i fattori che riguardano l'individuo nella sua sfera più intima.

### Le tre cause principali della malattia

Secondo l'Ayurveda la malattia è molto di più di un semplice sintomo fisico, abbiamo visto che ciò che concorre al mantenimento della salute è la cooperazione armoniosa fra gli aspetti soggettivi e oggettivi dell'individuo: spirito, mente, sensi e corpo. Questi stessi aspetti hanno un ruolo anche nella formazione della malattia e fra di essi la mente è la funzione che mantiene il collegamento fra gli aspetti esteriori soggettivi (corpo e sensi) e la totalità che sta alla base della vita, ciò che comunemente chiamiamo "spirito". E' quindi la mente che ha il ruolo maggiore nel determinare la forza e la debolezza del corpo e del sistema immunitario i quali determinano la maggiore o minore resistenza ai fattori patogeni.

1. L'errore dell'intelletto - *pragya aparadha* Delle tre cause principali della malattia, l'Ayurveda riconosce l'errore dell'intelletto come il più importante. Il più grave errore dell'intelletto è quello di identificarsi con i limiti invece che con la illimitata totalità che è la base della sua natura. Per fare un esempio concreto, normalmente tendiamo ad identificarci con aspetti limitati di noi stessi: il corpo, la personalità, il lavoro, la famiglia, i possedimenti materiali e a causa di questa identificazione perdiamo di vista e dimentichiamo completamente la nostra vera natura che ci dota di potenzialità illimitate. Questo atteggiamento mentale è molto faticoso da sostenere perché non è il modo corretto per mettersi in relazione con la vita. Si potrebbe paragonare alla condizione di chi, pur avendo a disposizione grandi ricchezze, si ostina a condurre una vita miseranda. Questa situazione di solito non è una scelta deliberata delle persone ma è un comportamento indotto dai modelli proposti dalla cultura e dall'educazione che pian piano fanno perdere all'individuo la connessione dell'intelletto con la pura consapevolezza. I bambini nei primi mesi di vita possiedono naturalmente questa connessione ed esprimono naturalmente la gioia e la felicità di vivere anche per piccole cose e avvenimenti che per un adulto sono diventati insignificanti o di pura routine e che comunque non suscitano alcun moto dell'animo. Con altrettanta naturalezza i bambini esprimono il loro disappunto quando qualcosa non è di loro gradimento, dimostrando così di essere totalmente autoreferenti, liberi da qualunque condizionamento culturale esterno. E' per questo che i saggi di ogni tempo hanno sempre sostenuto che bisogna imparare dai bambini e che alla fine del percorso di crescita spirituale si ritorna ad essere bambini. Il progressivo distacco dell'intelletto dalla sorgente dell'illimitatezza ci fa dimenticare la nostra vera natura che è fatta di pura coscienza e questo crea il cosiddetto "errore dell'intelletto" che si manifesta con errori nelle scelte di comportamento e nella dieta, errori nell'atteggiamento mentale, psicologico e spirituale per quel che riguarda i vari aspetti della vita. Tutto questo ci allontana dal naturale equilibrio delle leggi di natura, questi errori creano uno squilibrio sia nei *dosha* del corpo che negli elementi naturali esterni con un danno per la persona e per l'ambiente che essa frequenta. Questo è il modo in cui viene piantato il seme della malattia che, se non intervengono elementi correttivi, germinerà e si manifesterà con il tempo secondo le mille variabili cui può essere soggetto il percorso della malattia. Il modo migliore per ovviare agli effetti dell'errore dell'intelletto è quello di riprendere consapevolezza della propria vera natura, riguadagnare la memoria della pura coscienza origine della nostra vita. La meditazione come descritta nei testi dello Yoga è l'esercizio che più di ogni altro aiuta a prendere contatto con il Sé interiore o "pura coscienza". Con questo semplice esercizio quotidiano, in modo graduale, la mente riacquista memoria della sua vera sorgente e in modo spontaneo le azioni e il comportamento si uniformano alle leggi di natura, proprio come accade ai bambini.
2. L'uso improprio dei sensi - *asatmya indriyarthasamyog*  
Quando la mente, a causa dell'errore dell'intelletto, perde il *sattva*, cioè la capacità naturale di prendere spontaneamente delle decisioni che sostengono la vita, nasce la tendenza a usare i sensi in modo scorretto e dannoso. Secondo l'Ayurveda questa è, in ordine di importanza, la seconda causa di malattia. I sensi possono essere usati male in tre modi:
  - uso eccessivo,
  - uso insufficiente,
  - uso emotivamente dannoso.L'uso eccessivo riguarda i troppi stimoli sensoriali che si hanno ascoltando musica ad alto volume, vivendo in un ambiente rumoroso, guardando per troppo tempo la TV o passando troppo tempo davanti allo schermo del computer, parlando troppo o leggendo troppo. Tutto questo sovraccarica i sensi. L'uso insufficiente dei sensi riguarda invece tutte quelle situazioni in cui si ha una carenza nella percezione sensoriale, per esempio gli stati di isolamento e di solitudine più o meno forzati causano certamente, a lungo andare, degli squilibri mentali e psicologici. Anche la carente esposizione alla luce solare che avviene nei paesi dell'estremo Nord del mondo causa una maggiore incidenza di casi di depressione e suicidio nella popolazione. L'uso emotivamente dannoso dei sensi riguarda tutti quegli stimoli sensoriali che sovraccaricano emotivamente la sfera dei sentimenti di una persona. Vedere o udire cose negative, angoscianti, ripugnanti, danneggia l'equilibrio fra mente e corpo. Oggi i giornali, il cinema e la televisione ci propongono dosi abbondanti di negatività d'ogni tipo. L'enfasi dei notiziari è posta sugli avvenimenti

negativi per la scellerata regola che le disgrazie fanno notizia mentre le notizie positive no. Il cinema e la televisione, condizionati dai risultati di cassetta e di audience, non fanno mai mancare il sesso e la violenza, creando spesso un'atmosfera densa di emozioni e situazioni estreme che riempie i sensi di impressioni troppo forti con effetto negativo sul sistema nervoso.

Il cattivo uso dei sensi toglie loro forza, capacità di funzionare bene, capacità protettiva. Ciò permette alle influenze negative di raggiungere la mente e il corpo con conseguente maggior squilibrio dei *dosha* che provoca la formazione di *ama* (l'accumulo di tossine dovuto a un cattivo funzionamento dei processi metabolici).

3. L'influsso negativo delle stagioni - *parinam*

Lo squilibrio dei *dosha* e la conseguente formazione di *ama* creano una debilitazione di *agni*, il fuoco digestivo presente nello stomaco che digerisce il cibo, inoltre si debilitano gli *agni* che trasformano le sostanze nutritive nei sette tessuti, i *dhatu*. In questo modo i *dhatu* risultano malnutriti ed accumulano tossine, diminuiscono le difese immunitarie e si crea un campo favorevole all'attacco degli agenti patogeni esterni come batteri e virus o all'insorgere di malattie degenerative.

Tale situazione causata da una disarmonia della vita individuale rispetto ai cicli della natura crea una incapacità da parte della fisiologia ad adattarsi ai naturali cambiamenti delle stagioni. Il naturale susseguirsi delle stagioni determina un cambiamento nelle proporzioni dei *bhuta*, gli elementi presenti nell'ambiente. Per esempio, in estate abbiamo una prevalenza di *agni*, il fuoco, mentre in inverno abbiamo una prevalenza di aria o di acqua, *vayu* e *jala*, a seconda se il clima invernale è secco oppure abbondano le precipitazioni. La perdita della naturale adattabilità della fisiologia ai cambiamenti stagionali e climatici è la terza causa di malattia.

Nella visione ayurvedica è dunque *pragya aparadha*, l'errore dell'intelletto, la causa primaria della malattia, ma tutti e tre i fattori descritti come causa di malattia concorrono a creare squilibrio nei *dosha* che governano la fisiologia individuale.

Se i ritmi della vita individuale non sono in armonia con i ritmi della natura il risultato è una situazione stressante e faticosa che squilibra i *dosha*, indebolisce la digestione, provoca accumulo di *ama* e crea le condizioni per ospitare gli agenti patogeni esterni che dal punto di vista dell'Ayurveda sono solamente una causa secondaria di malattia.

### Stadi della manifestazione della malattia

Per la medicina moderna la malattia si manifesta quando cominciano a distinguersi nella persona dei chiari sintomi. La malattia poi può passare a uno stadio di complicazione in cui, oltre a quelle colpite originariamente, vengono interessate altre parti del corpo. A questo punto la malattia è praticamente irreversibile.

Una delle peculiarità dell'Ayurveda è quella di aver elaborato una visione del processo di manifestazione della malattia diviso in sei stadi in cui la manifestazione e la complicazione della malattia sono solamente gli ultimi due stadi. In questo modo, per un medico ayurvedico è possibile riconoscere ed eliminare una malattia molto prima che essa si manifesti.

Secondo l'Ayurveda, i fattori su cui si basa la formazione della malattia sono la mobilità dei *dosha* (*dosha gati*) e la tossicità di *ama*. Un medico ayurvedico ha a disposizione strumenti diagnostici per riscontrare le anomalie nella sede e nel movimento dei *dosha* nel corpo insieme alla presenza di *ama*. Adottando opportune misure correttive, può riportare la situazione alla normalità e impedire al seme della malattia di germinare.

1. Stadio di accumulo – *sanchaya*

L'inizio del processo di manifestazione della malattia avviene quando i *dosha* si squilibrano e si accumulano in una parte specifica del corpo. A causa di questo si forma *ama* e si indebolisce *agni* il fuoco digestivo.

Per fare un esempio, quando si squilibra *vata*, *ama* si accumula nel colon che è la sede di *vata*, quando *pitta* è squilibrato *ama* si accumula nell'intestino tenue e quando *kapha* è in squilibrio *ama* si accumula nello stomaco.

Una causa tipica di accumulo dei *dosha* e di *ama* è l'abitudine molto diffusa di fare il pasto principale la sera quando *agni* digestivo è debole. Poniamo il caso in cui una sera a cena si è mangiato e bevuto troppo pasteggiando con una serie di cibi e bevande difficili da digerire. Il corpo segnalerà il suo disagio con sonno disturbato e la mattina al risveglio con testa pesante e nausea. Poiché i sintomi sono troppo vaghi e tendono a scomparire nel giro di qualche ora, non ne teniamo conto e continuiamo a ripetere le nostre abitudini errate piantando così il seme della malattia.

2. Stadio di aggravamento – *prakopa*

Continuando a fare gli stessi errori e non prendendo in considerazione gli avvertimenti che il corpo ci ha dato con il suo disagio in conseguenza degli eccessi alimentari, la malattia entra nel suo secondo stadio in cui l'accumulo dei *dosha* e di *ama* in una certa zona del corpo giunge a saturazione e nello stadio successivo trabocca dal luogo di accumulo verso altre zone.

- Anche in questo stadio non ci sono chiari sintomi di un disturbo specifico, ma un medico esperto, tramite la diagnosi del polso per esempio, può accorgersi del fatto che i *dosha* non sono al loro posto e che ama si sta accumulando nel corpo. Può in questo modo dare dei consigli riguardo la dieta e lo stile di vita o prescrivere qualche rimedio per riportare a normalità lo stadio di aggravamento.
3. Stadio di disseminazione – *prasara*  
 Il terzo stadio della formazione della malattia è *prasara* che significa letteralmente diffusione. Quando i *dosha* e ama si accumulano oltre misura, traboccano dal luogo di accumulo nel tratto gastrointestinale e cominciano a migrare in altre zone del corpo. Per effetto di *dosha gati*, il movimento dei *dosha* che avviene ciclicamente due volte al giorno e va dalle strutture cave del corpo fino alle strutture più profonde e viceversa, ama viene trasportato insieme alle sostanze nutrienti nei *dhatu* e là rimane per la sua caratteristica appiccicosa, accumulandosi ove vi è maggiore debolezza. La diffusione di ama dal luogo di accumulo nel tratto gastrointestinale avviene nella stessa sequenza di formazione dei *dhatu*, prima si diffonde nel rasa *dhatu*, la linfa, poi *rakta*, *mamsa*, *meda*, (sangue, muscolo, grasso) e via via fino ai *dhatu* più interni *asthi*, *majja* e *sukra* (osso, midollo osseo, tessuto riproduttivo).
  4. Stadio di crescita della malattia – *sthana samshraya*  
 Lo stadio in cui i *dosha* squilibrati e ama si localizzano in un tessuto debole o difettoso è il quarto stadio della formazione della malattia.  
 A causa dell'accumulo in una zona di bassa immunità, si creano disfunzioni e danni strutturali nei *dhatu* e per questo cominciano a comparire sintomi più evidenti della malattia. Le ragioni per cui i *dosha* e ama si accumulano in un certo *dhatu* piuttosto che un altro sono varie: predisposizioni ed influenze congenite, scelte sbagliate nel passato riguardo la dieta e lo stile di vita, effetto di malattie precedenti, influenza di condizioni di vita stressanti, inquinamento ambientale, cambiamenti stagionali, ecc. La predisposizione di un certo tessuto ad indebolirsi ed ammalarsi è a volte la combinazione di un insieme di fattori.
  5. Stadio della manifestazione – *viakta*  
 A questo stadio la malattia si manifesta con la comparsa di chiari sintomi che possono essere riconosciuti. Quando l'accumulo dei *dosha* e di ama impedisce al corpo di mantenere intatte le difese immunitarie e quindi di funzionare in maniera appropriata, i danni creati nei tessuti e le disfunzioni a carico di organi e sistemi corporei permettono alla malattia di attivarsi.  
 Il trattamento della malattia mirato a sopprimere i sintomi può anche avere un momentaneo successo, ma se non si elimina la causa primaria che ha creato i sintomi, prima o poi la malattia ricomparirà o si manifesterà in altre parti del corpo seguendo altre vie.
  6. Stadio della complicazione – *bheda*  
 L'ultimo stadio della malattia intacca la salute dell'individuo per il grave deterioramento della funzione dei *dhatu*, danni che si estendono anche agli *srota*, i canali della circolazione all'interno dei *dhatu*. Spesso le complicazioni interessano anche i *dhatu* collegati a quello più colpito dalla malattia. A questo punto molte malattie diventano difficili da curare e l'intervento con i farmaci può aggravare la situazione per la presenza dei componenti tossici delle medicine che creano effetti collaterali non desiderati.  
 Il processo della malattia è giunto così allo stadio finale, la persona che scopre di avere una malattia a questo stadio in realtà ha convissuto con la malattia per molto tempo. Prima della comparsa dei sintomi ci vogliono molti anni durante i quali i semi della malattia sono stati coltivati con una dieta e uno stile di vita non adatto o con un atteggiamento sbagliato nei confronti della vita.

Molte malattie potrebbero essere evitate con una efficace azione preventiva adottando le piccole regole di vita quotidiana consigliate dall'Ayurveda. Per esempio la conoscenza della costituzione individuale (*prakriti*) in base alla prevalenza dei *dosha*, dà chiare indicazioni sul tipo di dieta e sullo stile di vita più adatto alla propria costituzione.

Da come è organizzata la vita nella società moderna si può dedurre che la coscienza collettiva ha dimenticato l'importanza di armonizzare la vita con i ritmi basilari della natura, mentre a livello individuale vi è una diffusa e grave mancanza di consapevolezza riguardo la propria vera natura.

In questo campo l'Ayurveda potrebbe dare un grandissimo contributo alla società moderna. Uno degli scopi primari dell'Ayurveda è quello di favorire il ripristino della "memoria" della verità riguardo sé stessi, riguardo lo scopo della vita, riguardo i rapporti con l'ambiente in senso lato; ogni osservatore obiettivo si rende conto che tali verità a volte non coincidono con i modelli proposti dall'educazione e dalla cultura.

La conoscenza dei principi basilari dell'Ayurveda dovrebbe essere diffusa nelle scuole ad ogni livello di istruzione senza timore di contaminazioni culturali poiché, non dimentichiamo, non sono principi che appartengono a una cultura esotica e lontana, ma riguardano la vita stessa e quindi appartengono a ogni cultura e si ritrovano in tutte le tradizioni. In tal modo le persone diventerebbero più consapevoli delle elementari regole di vita e saprebbero operare delle scelte a favore del benessere individuale, sociale e planetario.