



Infermieristica e Cure complementari

La medicina ayurvedica

di IPAD Valentina Iacchia*

L'ayurveda è il più antico sistema di medicina conosciuto, ha origine nell'India vedica molte migliaia di anni or sono ed è tutt'ora estensivamente applicato nel paese d'origine. In occidente è da non molto che si stanno cercando di utilizzarne i metodi di diagnosi e cura dei malati.

Il termine Ayurveda significa letteralmente la "scienza della vita". Il nome stesso del sistema esprime i suoi propositi, che sono il prendersi cura della vita umana in tutti i

suoi differenti aspetti (ritorna quindi la visione olistica caratteristica della professione infermieristica). L'estensiva conoscenza delle leggi naturali contenuta nell'ayurveda è alla base della sua applicabilità nei più diversi contesti, storici, sociali e geografici. L'OMS ha riconosciuto la validità universale dell'ayurveda raccomandandone lo studio e l'applicazione nell'ambito dei suoi progetti internazionali.

Molto interessante è notare come millenni di anni or sono veniva già data, da questo tipo di medicina, una definizione di salute molto attuale: *"La salute è quella condizione nella quale i principi fisiologici del corpo sono in equilibrio, la digestione è efficiente, i tessuti sono in condizioni normali, le funzioni escretorie sono regolari e mente, sensi e spirito sono pienamente appagati"* (traduzione dal sanscrito dei libri Veda), la salute, quindi viene considerata una condizione di equilibrio dinamico e di pieno benessere e non di semplice assenza di disordini evidenti. Secondo la dottrina ayurvedica i principali fattori fisiologici che occorre mantenere in equilibrio per conservare la salute sono i tre Doshā; nella loro condizione di equilibrio essi mantengono la salute, mentre in quella di squilibrio causano delle malattie.

I tre Doshā sono: Vata, Pitta e Kapha (si pronuncia Kafa)

Vata: rappresenta il principio del movimento e dell'attivazione; esso presiede alle funzioni nervose, circolatorie, respiratorie, escretorie e di locomozione

Pitta: rappresenta il principio della trasformazione e della termogenesi; esso presiede alle funzioni digestive, metaboliche ed endocrine.

Kapha: rappresenta il principio della coesione e della struttura; esso governa i fluidi, promuove la crescita e la forza, è responsabile della lubrificazione delle articolazioni e dell'immunità.

Naturalmente tutte queste funzioni sono estremamente complesse e i tre Doshā operano in sinergia per governarle e consentire che si svolgano in modo normale. È interessante notare che esiste una corrispondenza tra la dottrina ayurvedica dei tre Doshā e la teoria moderna della psiconeuroimmunoendocrinologia. Le caratteristiche dei tre dosha infatti corrispondono a quelle del sistema nervoso, endocrino e immunitario.

L'ayurveda è tutt'oggi un sistema vivo, insegnato nelle università praticato da decine di migliaia di operatori sanitari e a cui fanno ricorso centinaia di milioni di individui in tutto il mondo e in particolare nel continente indiano, anche se negli ultimi anni si sta diffondendo questo sistema di cura in paesi più ricchi come gli Stati Uniti e le nazioni europee.

Principali campi di applicazione, di diagnosi e risoluzione dei problemi di salute.

Per comprendere appieno i metodi utilizzati dall'ayurveda bisogna entrare nella logica del sistema. La malattia costituisce solo uno degli aspetti, forse nemmeno il più importante. Nella medicina ayurvedica si cerca invece di conoscere a fondo il paziente, in modo da andare alle radici del problema, senza limitarsi ad un approccio sintomatico o parziale. Inizialmente si effettua un'anamnesi molto accurata, durante la quale si



osserva attentamente il paziente e si cerca di iniziare a definire quale Doshā è principalmente in disequilibrio. Si passa quindi all'esame del **polso** pratica necessaria per capire lo stato dei doshā e degli altri aspetti della fisiologia. La diagnosi del polso consente di comprendere il processo della malattia prima che qualunque segno evidente di essa si sia manifestato (tecnica, quindi, anche di grande efficacia preventiva). Il sistema terapeutico dell'Ayurveda è molto complesso e si avvale di una serie di strumenti sofisticati. In primo luogo va menzionato l'impiego di **piante medicinali** preparate secondo ricette che risalgono ad oltre 2000 anni fa (la farmacopea ayurvedica conta più di 9000 piante; a essa ha attinto anche la farmacopea occidentale). La peculiarità delle preparazioni ayurvediche sta nel fatto che esse contengono principi in grado di stimolare le difese interne dell'organismo per portarlo verso l'autoguarigione. Vi sono inoltre **terapie nutrizionali** e comportamentali oltre che tecniche basate sull'utilizzo dei **suoni terapeutici** che coadiuvano le terapie. **La terapia fisica, il massaggio** completano l'intervento assistenziale. Altro capitolo importante è quello relativo al neutralizzare gli effetti negativi dello stress e rispetto a ciò la **meditazione trascendentale** è una delle tecniche più efficaci per i più comuni disturbi

nervosi: insonnia, ansia, ipertensione essenziale, asma (disturbi psicosomatici in genere).

Come si può notare è molto ampio il raggio d'azione della medicina ayurvedica e la **ricerca scientifica** sulla stessa si è andata particolarmente sviluppando negli ultimi decenni. La maggior parte degli studi viene compiuta in India, ma non mancano i ricercatori occidentali, anche ad alto livello che si sono interessati negli ultimi anni a questa disciplina. Attualmente la banca dati PubMed della National Library of Medicine recensisce 709 pubblicazioni sulla medicina ayurvedica e 277 pubblicazioni sugli effetti terapeutici della meditazione trascendentale.

L'argomento è assai vasto ed estremamente interessante, personalmente trovo che questa disciplina sia un'ulteriore possibilità di arricchimento della competenza di chi, come noi, deve rispondere a dei bisogni di assistenza. L'ayurveda, nei testi classici, approfondisce, inoltre, alcuni specifici settori: le problematiche legate agli anziani, alla gravidanza e alla cura dei bambini, ai pazienti morenti, ecc. Credo quindi che possa rispondere all'interesse di molti colleghi; per cui, chi vuole approfondire, si prepari ad entrare in un mondo molto particolare e a dedicarvi tanto tempo e dedizione nello studio.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

1. Iannacone E.: "Ayurveda Maharishi". Tecniche Nuove Milano.1997.
2. Lad V.: "Ayurveda, la scienza dell'autoguarigione". Il punto d'incontro. Vicenza 1993.
3. Organizzazione Mondiale della Sanità: il ruolo delle medicine tradizionali nel sistema sanitario. Valutazioni scientifiche e antropologiche. Red. Como 1984.
4. Roth R.: "Meditazione Trascendentale". Tecniche Nuove. Milano 1998.
5. Bellavite P. e vari: "Le medicine complementari. Definizioni, applicazioni, evidenze scientifiche disponibili". UTET 2000.
6. Chopra D.: "Benessere totale". Sperling & Kupfer.
7. J.K. Morrison: "IL grande libro dell' Ayurveda". Ed Corbaccio
8. Svoboda: "Ayurveda" ed Armenia.

