

Ayurveda e dolore

relatore: Iacchia Valentina

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 principio base dell'Ayurveda è il **Tridosha**, la teoria delle 3 energie vitali che pervadono tutto l'Universo, umanità compresa.

Si distinguono genericamente così tre categorie di persone caratterizzate fisicamente e psicologicamente fin dalla nascita, dalle diverse combinazioni delle tre energie. Secondo l'Ayurvedica, la Perfetta Salute è il risultato dell'equilibrio di queste forze; la malattia è causata da uno squilibrio delle stesse; queste energie vengono denominate Vata (vento), Pitta (bile), Kapha (flemma).

L'energia chiamata **Vata**, ad esempio rappresenta il flusso, il movimento, ed è alla base di respirazione, circolazione, attività neuro muscolare.

L'individuo "Vata" (vento), in cui l'energia di questo tipo è più accentuata ha corporatura esile, la pelle secca e scura, le unghie fragili; è estroverso, loquace, rapido nelle decisioni, ma anche nervoso e impaziente; ha sonno leggero e disturbato e scarsa resistenza fisica; può avere appetito e digestioni irregolari e tende a soffrire di artrite e problemi intestinali; dolori lombari, artrite, sciatica, paralisi, nevralgie, dovrebbe far gran uso di frutta per reidratarsi.

In genere le cause dei disturbi del tipo "Vata" (vento) sono: gli alimenti e le piante medicinali di sapore amaro.

Gli alimenti e le piante di sapore freddo o fresco che introducono l'energia fredda nel corpo, esempio, l'eucalipto, la pera e l'eccesso di verdure crude.

L'alcol, caffè, tabacco, droghe, vitamine sintetiche, pasti consumati ad orari irregolari; l'eccesso di emozioni, la sovra eccitazione mentale, stare al freddo ed al vento freddo.

L'eccesso di attività sessuale o fisica, le veglie notturne ed infine le lunghe malattie croniche.

L'energia chiamata **Pitta** (bile) invece, controlla le attività metaboliche, gli scambi energetici e la digestione; un suo squilibrio può provocare ulcere peptiche, ipertensione, coliti, malattie della pelle.

In genere le cause dei disturbi del tipo "Pitta" (bile) sono: alimenti e piante di sapore piccante (peperoni forti, peperoncino, zenzero ecc.); quelli di energia calda che producono calore interno.

Le sostanze irritanti o caustiche, come il sale; l'esposizione al sole d'estate od al caldo eccessivo; il contatto umano (dormire assieme) od il calore animale; il sesamo, l'olio di sesamo, lo yogurt, vino, alcolici, l'aceto.

Il digiuno di 1 o più giorni aumenta questi disturbi, per cui si raccomanda attenzione se si vuole fare digiuni.

L'individuo "Pitta" ha corporatura media, carnagione rossastra, capelli fragili e sottili, buona muscolatura e ottimo appetito; è un carattere forte e deciso, coraggioso ed ha un'intelligenza vivace; ma anche geloso, pungente nei suoi giudizi e facilmente irritabile; il suo problema è proprio il calore del sangue: soffre di fegato, colecisti, iperacidità, ulcera peptica, gastriti ed infiammazioni che si curano con cibi rinfrescanti, evitando quelli piccanti.

L'energia chiamata **Kapha** (flemma), infine, rappresenta la coesione; il suo squilibrio può provocare malattie del sistema respiratorio, sinusiti, diabete mellito, obesità.

In genere le cause dei disturbi del tipo "Kapha" (flemma) sono: gli alimenti e le piante di difficile digestione; gli alimenti che tendono a far prendere peso, cioè quelli dolci, zucchero, frutta matura, miele, liquerizia; i grassi, oli, burro; latte, latticini, yogurt, l'eccesso di bevande; la siesta e l'eccesso di sonno; sopra tutto i farmaci a base di ormoni; i periodi freddi, nebbiosi, umidi.

L'individuo "Kapha" ha tendenza ad ingrassare, ha la pelle liscia e morbida, i capelli forti e ondulati; ha un appetito moderato con una digestione lenta, un sonno lungo e profondo ed è molto sentimentale; è resistente alla fatica anche se tranquillo nell'attività e tendenzialmente pigro ed è dotato di buona memoria; generoso, è poco emotivo e difficilmente si altera; ha spesso raffreddori, bronchiti e congestioni polmonari ed il sistema linfatico in disordine.

Per l'Ayurveda la malattia è "ama" ovvero "tossiemia"; quindi la guarigione è la disintossicazione dell'organismo.

DISTURBI DEL GRANDE INTESTINO

Il grande intestino governa l'eliminazione del materiale di scarto dal corpo, la parte non digerita del cibo. Come tale forse è il più importante organo di eliminazione del corpo, in quanto rimuove la parte di scarto dal tratto digerente, inclusi residui di bile ed altre secrezioni digestive. Il materiale di scarto del cibo ha una sua funzione nel nostro intestino: non solo ne mantiene il tono e lo sostiene ma dà stabilità al Prana. Senza una corretta massa di feci nel grande intestino la nostra energia si squilibra facilmente e aggrava Vata.

Insomma, il grande intestino è un importante organo della digestione e dell'assimilazione. Il suo epitelio assorbe l'energia ed il nutrimento necessari per lo sviluppo delle ossa ed dei tessuti più profondi: midollo, nervi e tessuto riproduttivo. Prende il Prana o vitalità dal cibo che ingeriamo, traendo da esso forza ed Ojas. Il nostro materiale di scarto è il prodotto finale della nostra digestione. Poiché il grande intestino è governato da Vata, che a sua volta governa il Prana, i suoi disturbi sono responsabili di molte malattie. In ciascuna condizione di malattia noi dovremmo esaminare sempre il grande intestino ed assicurarci di riportarlo al suo normale funzionamento come uno dei primi passi del trattamento.

- COSTIPAZIONE

La stipsi è il principale disturbo del sistema digestivo. Solo se la nostra eliminazione è corretta noi siamo sani e abbiamo una buona energia. Per questa ragione la sezione sulla stipsi nei testi dell'Ayurveda è la più particolareggiata dei trattamenti di malattia.

Secondo l'Ayurveda, un sano e buon funzionamento del sistema digestivo è indicato dall'assenza della sottile patina bianca che può rivestire la lingua e da una regolare liberazione dell'intestino al mattino. Le feci dovrebbero stare a galla; se affondano indicano la presenza di Ama, sintomo di digestione lenta ed accumulo di tossine. Tuttavia, l'eliminazione delle tossine e la stipsi non possono essere trattate sempre semplicemente con purganti. Questi possono indebolire il tono dell'intestino e creare dipendenza. La loro azione sul sistema è forte e spesso traumatica: può creare squilibrio ad altri organi e, particolarmente, aggravare Vata. Sintomi di un uso eccessivo dei purganti sono mancanza di appetito, perdita di peso eccessiva, insonnia, diarrea o il perdurare della stipsi, palpitazioni, ansia, vertigini, senso di debolezza.

La causa principale della stipsi è dietetica e dipende dall'ingestione di cibo poco digeribile ma essa può manifestarsi anche come conseguenza di una febbre o di una malattia infettiva. Gli altri fattori che possono portare a stipsi sono: svegliarsi troppo tardi al mattino o reprimere lo stimolo di evacuazione. Il nostro stile di vita come l'abitudine di svegliarci e vestirci rapidamente per andare a lavorare tende a reprimere la naturale spinta verso l'eliminazione, così come il medesimo effetto ha l'attività sessuale al mattino (che disturba Apana Vata). Lo stile di vita sedentario e la mancanza di esercizio si aggiungono come cause supplementari.

Fattori psicologici dietro alla stipsi sono: insonnia, nervosismo, stress, preoccupazione, dolore e paura, così come alcune stimolazione in eccesso del sistema nervoso (ad esempio, troppa televisione); altri fattori concausali possono essere: l'essere costretti a letto o prendere molte medicine, particolarmente quelle ad azione diuretica.

- TRATTAMENTI GENERALI PER LA COSTIPAZIONE

Per alcune forme di stipsi non acute è necessario prima migliorare la digestione con l'uso appropriato di spezie per normalizzare Agni, il fuoco digestivo. Lo zenzero è eccellente a questo scopo, ma tutte le spezie possono essere utili. Lassativi che tonificano e migliorano la funzione intestinale, come semi di Psyllium, Triphala e olio di ricino (sebbene il suo gusto non sia gradevole) sono più sicuri e preferibili come purganti rapidi. L'olio di ricino probabilmente è il migliore lassativo per la stipsi acuta, perché non asciuga come altri purganti amari; esso può essere ingerito con tè di zenzero per equilibrare la digestione. Anche i sali lassativi possono essere utili.

Purganti amari e forti, come senna e radice di rabarbaro, sono indicati per le condizioni acute. La stipsi acuta è accompagnata da febbre, lingua ricoperta da una spessa patina bianca e dolore addominale acuto alla palpazione. Indica presenza di Ama e, comunque, di qualche genere di avvelenamento alimentare (quale può essere causato dalle cattive combinazioni di cibo). Per la stipsi cronica, soprattutto nell'anziano o nei tipi Vata, assicurarsi che la dieta preveda un'adeguata quantità di olio (olio di sesamo o olio di oliva sono eccellenti), prodotti di caseificio, grano integrale e crusca. Frutta cruda e vegetali crudi sono buoni se il fuoco digestivo è forte. I molti succhi di frutta vanno bene, particolarmente di prugna, succo d'uva e ciliegia ma non mela o mirtillo, che possono, a loro volta, provocare stipsi.

La Triphala è un famoso composto ayurvedico, specifico per la stipsi cronica. È eccellente per tutti i dosha, sebbene non sempre efficace in condizioni acute. È un ottimo disintossicante, tonico e ringiovanente (rasayana), inoltre nutre le ossa e i nervi e migliora l'appetito. Come moderatore metabolico, riduce il grasso in condizioni di sovrappeso. La dose è 5-15 grammi al giorno in acqua calda prima di andare a dormire.

Secondo l' Ayurveda l'epitelio del colon (purishadhara kala) prende Prana (o forza vitale) dal cibo. Il colon non è solo un organo di eliminazione ma anche di digestione. Il suo buon funzionamento è necessario per offrire un adeguato nutrimento ai tessuti più profondi: ossa, nervi e tessuto riproduttivo. La Triphala assicura nel colon un corretto assorbimento del cibo, essa è una delle chiavi per promuovere la salute e la longevità.

Altre erbe per correggere la stipsi sono: il gel di aloe, in dose di 1-2 cucchiaini da tè 3 volte al giorno, è un altro buon trattamento generale per la maggior parte dei tipi di stipsi. L'aloè possiede sia l'azione disintossicante che lubrificante, sebbene non sia tonificante come la Triphala. È particolarmente buona per la stipsi provocata da febbre o da un ritardo di mestruazione.

In termini di stile di vita, è importante alzarsi al mattino e svuotare l'intestino; spesso un bicchiere di acqua calda o di tisana alle erbe calda stimola la peristalsi così come lo Yoga o un massaggio leggero all'addome. Una buona colazione ricca di fibre o farina d'avena, con latte o ghee, prugne o succo d'uva favoriscono un'evacuazione normale. Cibi freddi, come cereali con latte freddo, non sono consigliati.

La stipsi è di solito un disturbo di Vata, specialmente quando si è in età avanzata. Può essere anche dovuto a Pitta alto (il troppo calore asciuga le feci) o Kapha alto (congestione di muco, che ostacola il flusso regolare delle feci).

In medicina cinese, la stipsi acuta è dovuta a febbre e fuoco alto che asciuga le feci. È simile alla stipsi di Pitta in Ayurveda ed è trattata allo stesso modo, con purganti amari. La stipsi cronica è causata dalla deficienza di fluidi corporei con aridità progressiva a livello del colon. È trattata con lassativi lubrificanti, come semi di canapa, come in Ayurveda nei tipi Vata.

- BASTI (clistere)

Basti è il metodo principale per calmare Vata ed è specifico per la stipsi. Si consiglia di fare prima un clistere detergente, specialmente quando le feci hanno un cattivo odore. Usare erbe che riducono Vata, come Triphala, cardamomo, finocchio, con una piccola quantità di liquirizia e olio di sesamo. Preparare un'oncia di tali erbe in un quarto di acqua tiepida per l'enteroclistma, aggiungere 1/2 tazza di olio di sesamo e 1/2 tazza di acqua calda e cercare di trattenere la miscela nel colon per un minimo di venti minuti.

Quando la stipsi è accompagnata da debolezza generale, l'enteroclistma può essere fatto con erbe toniche e nutrienti, come Ashwagandha, Bala, Calamus e Shatavari. Queste possono essere assunte aggiungendo alla miscela una tazza di olio di sesamo o di latte; trattenere nel colon per venti minuti. Le feci mantengono l'elemento terra nel corpo, ciò è necessario per non aumentare troppo l'elemento aria, tuttavia un'eccessiva terapia a base di clisteri può provocare ansietà, insonnia, palpitazioni e altri sintomi di Vata alto.

- PURGA

La terapia mediante purga (virechana) è il trattamento principale per Pitta alto, perché riduce il calore nel piccolo intestino, nel fegato e nel colon Ma, per questa terapia, Pitta prima deve essere trattato nel tratto gastrointestinale con una dieta adatta, erbe, massaggio al corpo con olio di sesamo e terapia di sudorazione (swedana), altrimenti la purga non è efficace. La purga è un importante modo per eliminare calore e tossine dal corpo, purificare il sangue ed il tratto digestivo.

- COSTIPAZIONE KAPHA

La stipsi di Kapha è di solito causata da una congestione di muco. I sintomi sono pesantezza, sonnolenza, stanchezza e altri segnali di Kapha alto. Le feci sono copiose, biancastre o con muco. La lingua è pallida e grassa con un rivestimento di muco bianco, l'addome può essere ingrossato insieme ad una sensazione di dolore ottuso. Fattori che provocano la stipsi in Kapha includono cibi troppo pesanti o che formano muco, sonno eccessivo, dormire durante il giorno, stile di vita sedentario. La stipsi può essere provocata anche da complicazione di Kapha (la flegma) come disturbi respiratori con muco in eccesso che scende in giù attraverso il sistema digestivo. In questo caso è indicata la terapia espettorante o emetica.

- TRATTAMENTO DELLA COSTIPAZIONE KAPHA

Seguire una dieta anti-Kapha evitando cibi pesanti e congestionanti, come zucchero, formaggio, yogurt, pane, prodotti di pasticceria, patate e carne di maiale. Sarebbe buona cosa digiunare, da uno a tre giorni, aumentare l'attività fisica e mentale e dormire meno.

Sono indicati leggeri lassativi ed erbe purgative. In condizioni acute usare lassativi amari, come aloe, radice di rabarbaro e senna. Tali erbe aiutano anche a rimuovere grasso ed a ridurre il peso. Utilizzare spezie calde, come zenzero, cayenna e pepe nero. Una buona formula è data da 3 grammi di radice di rabarbaro in polvere insieme a 2 grammi di zenzero in polvere, preso in una tazza di acqua calda prima di dormire.

Lassativi oleosi non sono indicati, in quanto aumentano Kapha e promuovono la stagnazione. Sono, invece, indicati enteroclistmi detergenti con erbe e spezie espettoranti, come zenzero, Calamus e Bayberry.

Le formule ayurvediche includono Triphala, 2-6 grammi, insieme a Trikatu, 1-3 grammi, presi con succo di aloe o acqua calda prima di dormire.

- GAS INTESTINALE

Gas intestinale o coliti indicano una lenta digestione e formazione di Ama. È la caratteristica di un Vata alto ma può essere provocato anche dagli altri dosha. Si manifesta di solito con gonfiore e dolore addominale.

Sebbene fattori nervosi ed emotivi possano influire (principalmente eccesso di preoccupazioni, sforzi e stress), le cause sono principalmente dietetiche, come mangiare cibi che sono difficili da digerire. I cibi che provocano la formazione di gas sono fagioli, verdure della famiglia del cavolo, pianta di cappuccia, cipolle crude, che sono troppo asciutte, e dolci, come gelati o cibi oleosi, che sono troppo pesanti. Altro fattore è l'errata combinazioni di cibi: ad esempio, dolci o succhi con amidi, cibi salati con proteine, latticini con frutta acida o con pane o carne o pesce. La nostra abitudine di mangiare dolci dopo i pasti causa la fermentazione del cibo e la formazione di gas. La formazione di gas è una condizione secondaria o precursore della stipsi o diarrea. Il canale ascendente e discendente (Apana) è ostruito dall'eccesso di aria. Di solito è indice di uno scarso funzionamento del fuoco digestivo.

- TRATTAMENTO GENERALE DI GONFIORE E GAS INTESTINALE

Si consiglia di mangiare semplice e con moderazione: non mangiare troppo, troppo frequentemente e non combinare diverse qualità di cibi nello stesso pasto. Il gusto dolce dovrebbe essere evitato o dovrebbe essere preso con moderazione lontano dai pasti. Sono indicate erbe e spezie carminative:

cardamomo, finocchio, zenzero, menta peperita, buccia di arancia.

Cardamomo e finocchio in parti uguali sono eccellenti per la maggior parte dei casi di indigestione e dolore addominale: 1/2 cucchiaino da tè di queste polveri infuse in una tazza di acqua presa prima dei pasti. Assafetida, valeriana, Jatamansi (nardo indiano), noce moscata e camomilla hanno proprietà analgesiche per il dolore intestinale. L'olio di ricino, con un pizzico di pepe di cayenna o assafetida, può essere applicato esternamente sull'addome per alleviare rapidamente il dolore.

“Ayurveda e salute: una giornata tipo”

Secondo la Scienza della Vita, l'orologio doshico scandisce il nostro quotidiano. Vivere ogni giorno seguendo le pratiche ayurvediche vuol dire sfruttare al meglio le correlazioni tra l'ambiente ed il nostro organismo. Dal risveglio al riposo notturno, ecco un esaustivo programma per vivere a lungo sani e in armonia.

Il termine Dinacharya indica, per l'Ayurveda, il tempo intercorrente tra l'alba ed il tramonto, il periodo del giorno in cui l'attività deve essere massima sia riguardo la propria attività lavorativa, fisica ed intellettuale, sia volta all'assunzione del cibo ed alla promozione attiva della propria salute, mentre per Ratricharya si intende il tempo dedicato alla notte.

In *Ayurveda*, infatti, nulla è lasciato al caso; intime e strette correlazioni fanno sì che tutti gli elementi animati ed inanimati siano coinvolti in un continuo gioco di equilibri, là dove tutto influenza tutto. Le interazioni sono sempre reciproche e si trasmettono in sequenze infinite. Ogni nostra minima azione, così come il più piccolo segnale dell'intero organismo, si ripercuote nell'ambiente propagandone gli effetti. Per analogia accade ciò che si verifica quando lanciamo un sasso in uno stagno: le onde concentriche create dall'impatto del sasso con l'acqua si diffondono all'infinito. Con questa stessa logica noi riceviamo dall'ambiente quelle informazioni che a loro volta ci cambiano e ci modellano continuamente. L'universo è in un ininterrotto e permanente stato di mutazione autoindotto da se stesso, in modo ricorrente. Eventuali rotture di tale ritmo vengono rapidamente cancellate tramite un aggiustamento del sistema stesso che porta alla conclusione del processo tramite la dissoluzione dell'elemento origine del turbamento. Ciò è quanto accade in un organismo nel quale l'alterazione del flusso di informazioni porta ad un mutamento del sistema; inizialmente questo processo è prima isolato e modificato attraverso la modalità che noi conosciamo come “malattia” ed in seguito può essere eventualmente eliminato attraverso la morte, se la malattia non riesce a ristabilire nuovi equilibri compatibili con il sistema. L'Ayurveda considera quindi di fondamentale importanza il saper vivere in sintonia con la natura e con i suoi ritmi; ogni giorno veniamo attraversati da onde di cambiamento, ognuna delle quali porta in sé le informazioni fornite dall'ambiente in quel preciso momento... abbiamo così un ciclo dominato da *Kapha* al quale fa seguito un ciclo *Pitta* ed infine un ciclo *Vata*. Queste tre fasi si avvicendano dall'alba al tramonto ed ancora, nello stesso ordine, dal tramonto all'alba.

Tutto ciò che ci circonda è la manifestazione dei *Cinque Elementi* contemplati dall'Ayurveda ed espressi e percepiti tramite le qualità dei *dosha* e, così come i *dosha* influenzano l'ambiente esterno, allo stesso modo essi regolano la nostra fisiologia in misura maggiore o minore secondo periodi ben precisi della giornata.

In questi particolari momenti sentiamo aumentare le caratteristiche tipiche di quei *dosha* in modo proporzionale, a seconda della loro presenza nel nostro organismo. Per la legge del simile che aumenta il simile, e sempre in virtù di questa legge, le malattie, che essenzialmente sono caratterizzate dall'eccesso di uno o più *dosha*, manifesteranno quindi i loro picchi di gravità in particolari momenti del giorno.

Osservando lo scorrere delle ore secondo un ideale orologio “doshico”, possiamo dividere la giornata in tre coppie di periodi in base all'influenza dei *dosha*; i passaggi da un periodo all'altro sono gradualmente e la rappresentazione grafica di queste influenze può essere espressa come la sovrapposizione di tre sinusoidi.

Dalle **6.00 alle 10.00 e dalle 18.00 alle 22.00**, l'ambiente esprime maggiormente le qualità di *Kapha*; durante queste ore possiamo sperimentare un particolare senso di “pesantezza” che si traduce, ad esempio, nella lentezza ad “ingranare” soprattutto se ci alziamo tardi al mattino, così come avvertiamo la stanchezza vespertina anche in assenza di una attività che la giustifichi. Dal punto di vista patologico, le qualità di *Kapha* sono ben

esprese dalla depressione che, in queste due fasi della giornata, esprimerà i suoi momenti peggiori.

Dalle **10.00 alle 14.00** prevale **Pitta** che stimola i processi digestivi regolando la sensazione di fame che tutti naturalmente sperimentiamo in queste ore del giorno. *Pitta*, però, prevale anche nel periodo che va dalle **22.00 alle 2.00** ma in questo caso la sua azione è quella di stimolare la fase più profonda, metabolica, della digestione e la fase emuntoria. Le ulcere, manifestazioni patologiche in cui *Pitta* è protagonista, presentano le loro esacerbazioni proprio in queste ore.

Dalle **14.00 alle 18.00** e dalle **2.00 alle 4.00** domina **Vata** con le sue qualità di movimento e di instabilità; ciò diviene evidente nelle ore diurne durante le quali ci muoviamo nell'ambiente, lavoriamo ed interagiamo di più. Le ore notturne, invece, rappresentano le fasi del sonno più leggero, quelle ore in cui ci alziamo più spesso per andare in bagno o quando si manifestano definiti segni fisiologici quali il flusso mestruale o le doglie del parto (sempre controllati da questo *dosha*).

Dal punto di vista delle esacerbazioni di sintomi di malattie correlate con *Vata*, possiamo citare ad esempio l'insonnia, frequentissima dalle 2.00 alle 6.00, così come gli attacchi di ansia e di panico che si palesano più spesso dalle 14.00 alle 18.00.

KAPHA 6-10 18-22

PITTA 10-14 22-2

VATA 14-18 2-6

VATA PITTA KAPHA

L'Ayurveda consiglia di seguire attentamente e con cura questo orologio "doshico" in modo tale da poter regolare i ritmi della vita su parametri che favoriscano naturalmente l'equilibrio con i flussi e con le oscillazioni della natura. Risulterà quindi favorevole armonizzarsi con l'energia solare ed alzarsi un'ora prima dell'alba; in questo periodo, infatti, domina *Vata* e si può dunque trarre vantaggio dalle sue caratteristiche di leggerezza, fresco, allegria, movimento: qualità che portano naturalmente all'eliminazione dei prodotti di scarto ed alla purificazione. Rimanendo a letto più a lungo e svegliandosi quindi in un periodo dominato da *Kapha*, ci si sentirà più pesanti, più lenti e paradossalmente più stanchi, con la sensazione di non aver riposato bene.

Anche la routine igienica quotidiana suggerita dall'Ayurveda è molto precisa e prevede una serie di procedure utili ad iniziare e continuare la giornata nel modo migliore; tali procedure andranno ovviamente adattate per bilanciare la costituzione e le necessità individuali secondo le influenze doshiche circadiane. Occorre inoltre tener conto che le qualità del risveglio saranno mantenute ed influenzeranno il resto della giornata, stabilendo in questo modo i presupposti fondamentali per una vita armoniosa ed in salute.

Possiamo quindi dividere le indicazioni generali dell'Ayurveda in differenti "capitoli" in base ai periodi della giornata.

RISVEGLIO (è indicato il risveglio all'alba)

Al risveglio è bene non alzarsi di scatto ma rimanere a letto ancora per qualche istante per prendere meglio coscienza del proprio corpo e lasciar fluire le sensazioni del risveglio, per ricordare i sogni ed adottare un atteggiamento di gratitudine e calma, così da nutrire la mente con pensieri positivi al fine di trasferire un comportamento di consapevole attenzione verso tutte le attività del nuovo giorno. È consigliabile bere a digiuno un bicchiere d'acqua tiepida oppure calda, secondo le indicazioni e le necessità individuali. Questa semplice pratica stimola i riflessi gastrointestinali che faciliteranno una naturale evacuazione consentendo di eliminare le impurità accumulate nel tratto digestivo. Dopo aver espletato le funzioni corporali, è necessario pulire la lingua con l'apposito raschietto (*dhauti*) per rimuovere la patina (depositi di tossine) che può formarsi durante la notte. Si tratta di una pratica altamente consigliata e benefica in quanto tale rimozione non riguarda solo la superficiale eliminazione della patina ma aiuta in particolare ad espellere il muco in eccesso, alleggerendo in parte *Kapha* (il muco a volte viene espulso anche dalle fosse nasali e tramite la lacrimazione). A questo punto si deve sciacquare bene la bocca e passare alla pulizia dei denti per la quale tradizionalmente erano usati rametti di piante medicinali, ad esempio di *neem* (in Italia si utilizzano le foglie fresche di salvia); occorre pulire accuratamente gli spazi interdentali ed in seguito usare un dentifricio adatto. A tale proposito l'Ayurveda consiglia soprattutto i dentifrici in polvere a base di spezie ed erbe finemente polverizzate, dal particolare sapore (*rasa*) astringente che pulisce bene i denti e rinsalda le gengive; queste ultime dovranno anche essere ben massaggiate (usando

olio di sesamo) utilizzando i polpastrelli. Per prevenire la piorrea e le malattie del cavo orale e, in senso ayurvedico, per nutrire e purificare *udana vayu* (quindi la funzione della parola e dell'attenzione) è utile praticare gargarismi (*gandusha*) con olio di sesamo, puro o diluito con un po' d'acqua tiepida; è possibile aggiungere un po' di sale oppure un pizzico di curcuma (secondo la *Prakriti* e la condizione del momento possono essere aggiunti altri ingredienti). Si passa, poi, a pulire le fosse nasali mediante l'azione, ben conosciuta dai praticanti Yoga, chiamata *Jala Neti* (*Jala* è l'acqua e *Neti* significa pulire). Allo scopo viene usato un apposito strumento, detto *Lota*, riempito con acqua tiepida nella quale è stato disciolto un pizzico di sale. L'acqua, attraverso la tecnica appropriata, passa da una narice all'altra in modo semplice e naturale rimuovendo dai condotti nasali muco, polvere ed ogni altra impurità. Quando le narici saranno asciutte, massaggiarne l'interno con olio adatto (come quello di sesamo puro). Dopo la pulizia del cavo orale si effettua quindi un breve massaggio del corpo e della testa con olio di sesamo puro o medicato, secondo le necessità individuali. Nell'antico testo *Charaka Samhita* si legge:

«Se una persona pratica regolarmente il massaggio d'olio, il suo corpo non risente di ingiurie o dellavoro più duro. La sua struttura fisica diventa forte, flessibile ed attraente. Mediante questa pratica il processo dell'invecchiamento è rallentato» (C.S. 5, 88-89).

Un altro passaggio del testo definisce meglio e chiarisce i meccanismi mediante i quali il massaggio esercita il suo benefico effetto:

«Vata domina nell'organo di senso del tatto, e questo organo ha la sua sede nella pelle. Il massaggio è di grande beneficio per la pelle; perciò andrebbe praticato regolarmente».

È opportuno, inoltre, avere cura ed oleare attentamente altre parti del corpo: le orecchie, il punto posto alla sommità del capo (*Brahma Randhra*), le narici, l'ombelico (*Nabhi*), l'ano ed i genitali. Segue quindi il bagno o la doccia con acqua calda (evitando, però, l'eccesso di calore soprattutto sulla testa) per eliminare l'olio in eccesso rimasto sulla pelle dopo il massaggio e per rimuovere le tossine che ora sono affiorate in superficie. Non è consigliato l'uso di saponi o detergenti che rischiano di essere troppo aggressivi per la pelle: al loro posto si consiglia l'uso di miscele di polveri a base di legumi polverizzati miscelati ad erbe. Si può utilizzare anche la sola farina di ceci che lascia la pelle morbida e pulita.

Dopo la pulizia del corpo è bene praticare una moderata attività fisica, equilibranti tecniche del respiro e meditazione. L'esercizio fisico è di per sé un importante aspetto connesso ad una routine quotidiana equilibrata; Charaka sostiene: *«L'esercizio fisico dà leggerezza, efficienza, stabilità, resistenza alla fatica, elimina i dosha disturbati dal corpo (specialmente Kapha) e rafforza la digestione»* (C.S. 7, 31-32).

A questo punto si può fare colazione, se indicato, in base alle proprie necessità e costituzione; la colazione non dovrà essere basata esclusivamente sul sapore dolce.

PRANZO

È preferibile pranzare presto e nelle ore indicate in quanto a mezzogiorno il potere di *Pitta* è al suo apice sia nell'ambiente esterno che in quello interno, il nostro potere digestivo cioè, al suo massimo grado in quel momento della giornata. Il pranzo dovrebbe essere completo e contenere tutti i sei sapori e tutti gli elementi, in accordo con la propria costituzione, la stagione, il luogo ed il potere di *Agni*, il fuoco digestivo. Importantissimo è anche come si mangia; bisognerebbe farlo, infatti, in un'atmosfera serena e rilassata, in modo confortevole e dedicandosi completamente al cibo.

L'atteggiamento mentale durante i pasti è infatti determinante per un corretto processo digestivo: mangiare arrabbiati od in preda a forti emozioni, causa una difficile digestione. Va detto, peraltro, che attraverso il cibo è fondamentale ritrovare la connessione con gli elementi e con la Natura.

Dopo mangiato è consigliato rimanere tranquillamente seduti per cinque minuti; una breve passeggiata, poi, è utile per favorire la digestione, tanto che gli antichi testi dell'Ayurveda raccomandano di fare 100 passi dopo i pasti.

Evitare di dormire dopo pranzo; bambini, anziani e persone malate fanno eccezione a questa regola.

FINE DELLA GIORNATA LAVORATIVA

Questo arco della giornata, giunti a casa e prima della cena, sarebbe il momento ideale per sottoporsi a tutte quelle pratiche che rimuovono stress, tensioni fisiche e mentali, quali: rilassamento, yoga, meditazione, tecniche del respiro, ecc.

Questo è inoltre il tempo da dedicare alla famiglia e alla cura della condivisione e serenità.

CENA

È bene cenare presto, non dopo le 19.30; il pasto serale deve essere leggero e digeribile, evitando possibilmente tutti i cibi con qualità pesanti che, aumentando *Kapha* già eccitato dal momento della giornata, potrebbero compromettere la serenità digestiva e quindi il sonno.

Se possibile l'ideale sarebbe poter effettuare una breve passeggiata dopo cena, come consigliato per il dopo-pranzo, per aiutare la digestione e per prepararsi ad una serata tranquilla.

Si raccomanda anche di essere il più regolari possibili negli orari e nelle abitudini e, di sera, è vivamente sconsigliato intraprendere attività impegnative, ma anche leggere o impegnare gli organi di percezione fino a tarda notte. L'abitudine di andare a letto sempre alla stessa ora, infatti, favorisce il sonno.

RIPOSO NOTTURNO

In sintonia con il ciclo *Kapha* è opportuno andare a dormire abbastanza presto, non dopo le 22.00, quando i ritmi del corpo si placano naturalmente ed il sonno è buono, profondo e rigenerante; se si aspetta troppo a prendere sonno si entra nel ciclo *Pitta* e ci sarà di nuovo il desiderio di essere attivi.

Un buon massaggio ai piedi con olio di sesamo caldo rilassa e concilia il sonno.

Per vivere una giornata a ritmo perfetto ci vuole una notte di sonno perfetto.

Questo è quanto l'Ayurveda da millenni prescrive; si tratta di regole valide ancor più ai nostri giorni nei quali tutto viene confuso, dove la fretta ed i "ritmi" della vita moderna imperano e ci allontanano da quel prezioso serbatoio di armonia e salute che è la Natura.

Dunque, il consiglio per tutti è: rallentare, prendere tempo ed osservare... muoversi in sintonia con i ritmi della Natura...

«Non sapendo quanto sia vicina la verità, gli uomini la cercano lontano, sono come colui che in mezzo all'acqua chiede implorante da bere» (Hakuin. Ref. Ca.Sa.Su.cap.V)