

STAR BENE CON L'AYURVEDA

Dalla tradizione dell'India al benessere quotidiano

Già dal nome Ayurveda [sanscrito *Ayur*: longevità; *veda*: conoscenza, consapevolezza], la medicina tradizionale indiana, definitivamente sistematizzata in forma scritta attorno al primo secolo d.C. nella *Carakasamhita* e nella *Susrutasamhita*, dichiara i propri fini: aiutare l'uomo a conservare bene la vita il più a lungo possibile, con un approccio che oggi definiremmo complessivo perché preventivo oltre che curativo. Se complessivo è l'approccio alla salute, olistica è l'interpretazione filosofica e scientifica dell'uomo: anima, spirito, mente e corpo non sono entità separabili; gli elementi e le forze che costituiscono e regolano la natura sono le stesse che costituiscono e regolano la vita degli esseri viventi: Spazio, Aria, Fuoco, Acqua, Terra. Queste forze all'interno dell'organismo sono presenti come *dosha* [elementi costitutivi "normali", equilibrati che possono diventare "morbigeni", cioè causa di malattia]. Spazio e aria sono il *dosha Vata*, l'elemento dinamico, il movimento. Fuoco e acqua diventano *Pitta*, il principio della trasformazione energetica. Terra e Acqua sono il *dosha Kapha*, l'elemento conservativo. *Vata* regola la respirazione, la circolazione, la trasmissione dell'impulso nervoso, l'attività cardiaca, il movimento dell'intestino e di qualunque altro movimento nell'essere vivente. *Pitta* controlla le secrezioni gastrointestinali, le attività enzimatiche, la sintesi ormonale, la termoregolazione. *Kapha* è la stabilità della struttura corporea e l'attività di lubrificazione articolare. Quindi: *Vata*: catabolismo; *Pitta*: metabolismo; *Kapha*: anabolismo. Ed è questa corrispondenza tra fisiopatologia ayurvedica e fisiopatologia scientifica a fare della medicina tradizionale indiana un sistema medico, vivo, efficace e capace di integrazione con la biomedicina dei nostri tempi. Lo stato di benessere e di salute è determinato dall'equilibrio dei tre *dosha*; lo stato di alterazione di uno o più *dosha* determina lo scompenso che, se non curato e riportato in condizioni di equilibrio, dà origine al processo di malattia, fino al suo cronicizzarsi. Il riuscire a correggere lo squilibrio prima che la malattia sia conclamata è una delle caratteristiche fondamentali della medicina ayurvedica.

Nella sua Conversazione il Dr. Joglekar, partendo da queste basi teoriche, esemplificherà come nella pratica sia possibile il mantenimento della propria salute. Ad una condizione tuttavia: che ognuno di noi accetti con consapevolezza di porsi al centro del proprio processo di guarigione e/o del mantenimento del proprio benessere, applicando i "fondamentali" della medicina ayurvedica: una dieta corretta ed equilibrata, corrette abitudini di vita e, naturalmente quando è il caso una terapia naturale.

Alberto Chiantaretto
AYURWEB, Torino

