

NOINSIEME

PERIODICO DEL GRUPPO OSPEDALIERO ARS MEDICA

GRUPPO OSPEDALIERO ARS MEDICA:

Novità alla Clinica
Sant'Anna

INFERTILITÀ

Le attività
dell'irm

ORTOPEDIA

La protesi
dell'anca

MEDICINE ALTERNATIVE

La scienza
dell'Ayurveda

MEDICINA A URVEDICA

Il dialogo con la scienza medica occidentale è possibile.

Aurveda, la scienza della vita, è secondo gli antichi scritti vedici da far risalire al tremila a.C., come la scienza medica più antica del mondo. Nella sua essenza delinea le basi per uno stile di vita in cui vengono sviluppate le proprie capacità e possibilità attraverso l'autoindagine, l'autocomprensione e l'autorealizzazione. L'individuo nella sua completezza psico-fisica che viene posto al centro come

unico responsabile delle proprie azioni e del proprio benessere. L'Aurveda concepisce il mondo del micro- e del macrocosmo nei 5 elementi principali della vita -etere-aria-fuoco-acqua-terra-, elementi che compongono anche il corpo umano. Ogni cambiamento o trasformazione personale, sia fisica che psicologica, legata a cambiamenti stagionali o nutrizionali, a tensione emotiva o all'età, è concepita come un cambiamento dell'individuo stesso con una conseguente disarmonia dei dosha -principi e sostanze bioenergetiche, che regolano l'omeostasi negli organismi biologici.

Volendo semplificare si tratta degli umori psicofisici costituzionali dell'individuo rispetto ai quali va sollecitato un riequilibrio per permettere nuovamente il benessere dell'individuo stesso nel suo insieme.

Confrontiamo adesso la medicina occidentale con quella aurvedica, per dimostrarne similitudini e differenze, considerando che le questioni legate alla malattia e al mantenimento della salute stanno a cuore ad entrambe le medicine.

La medicina occidentale adotta un metodo scientifico, clinico, diagnostico con dati significativi a livelli statistici, si basa su un pensiero analitico e categorico, impiega un sistema di classificazione delle entità patologiche cui corrispondono modelli per la scelta della terapia curando individualmente ciascuna malattia.

L'Aurveda ha invece un approccio più naturalistico, che dà grande importanza all'esame clinico e alla diagnosi, ma anche all'indagine dello stato



interattivo e qualitativo dei dosha e dell'ojas (sostanza corporea energetica che serve a mantenere la forza vitale per le funzioni del corpo e del sistema immunitario). Dosha e ojas indicano l'attuale condizione psico-fisica; malattie e malessere sono intesi quindi come squilibri funzionali che, dal punto di vista organico, sono causati, col passare del tempo, da cattive abitudini di vita (nutrizione, ecc.).

Le terapie ayurvediche sono specializzate nell'affrontare esigenze mediche e sanitarie, attraverso un'eliminazione delle sostanze tossiche e dei radicali liberi. La distensione nervosa, una corretta nutrizione, sane abitudini quotidiane, attività fisica e mentale sono indissolubilmente legate, ed è una loro armonizzazione a ristabilire le regolari funzioni del corpo.

La domanda se sia meglio curarsi con la medicina occidentale o con quella ayurvedica non è del tutto corretta. La complessità delle due medicine, pur essendo di origini culturali diverse, non preclude la possibilità di integrazione ed applicazione clinica complementare e sussidiaria. Se l'Ayurveda fosse applicata in modo pratico nella medicina occidentale, le due medicine potrebbero condurre una sinergia con migliore efficacia terapeutica. Naturalmente le risposte alle cure e i tempi di entrambi i metodi sono diversi, per differenze degli individui, delle malattie o di altre variabili. Bisogna tener conto che questa disciplina naturale comporta impegno, volontà e motivazione dell'individuo, come una presa di coscienza e l'assunzione di un ruolo attivo per la propria salute o cura.

Per il medico occidentale può essere quindi un aiuto o supporto al suo paziente, dal momento che offre un ampio orizzonte mentale e una condizione di benessere fisico. Psiche e spiritualità sono parti inscindibili dell'Ayurveda, le sue tecniche terapeutiche incrementano la sensibilità e la destrezza nei momenti della vita e nei rapporti sociali.

L'Ayurveda può essere integrata nel trattamento dopo una cura medica o interventi chirurgici per aiutare il corpo nella rimozione delle sostanze estranee, stimolazione degli organi interni, incremento dell'assimilazione delle sostanze nutritive nei tessuti, nonché per il rinforzo del sistema immunitario e per altro ancora. Quindi una cura non esclude l'altra. La nostra visione è infatti la seguente: con trasparenza e umiltà ricercare, nelle strade già percorse da altri, tutto ciò che pare positivo e funzionale alla felicità dell'uomo del nostro tempo e spazio. L'Ayurveda è affascinante proprio perché ha un bagaglio di nozioni pressoché infinito, non presenta controindicazioni ed è un sistema assolutamente aperto, quindi integrabile con altre tradizioni mediche, ci insegna



inoltre un rispetto per la vita che dovrebbe essere acquisito da tutti!

Ecco alcuni trattamenti a sostegno della medicina generale:

- **Snehana e Svedana:** sono applicazioni esterne che proteggono e incrementano il sistema immunitario, stimolano la digestione, l'espulsione delle tossine dal corpo e riequilibrano le funzioni del corpo.
- **Panchakarma:** è una terapia purificatrice radicale del corpo che serve a ridurre ed eliminare la maggior quantità di tossine possibili tra cui anche i radicali liberi (ama) per: rafforzare il corpo, riportare alla funzione normale il fuoco digestivo (agni), incrementare il sistema immunitario, aumentare l'energia vitale (ojas), riequilibrare i dosha, facendo sì che essi rifluiscono dai tessuti periferici alle aree più centrali dell'organismo. Questa purificazione fisiologica è per esempio utile dopo un intervento o dopo una cura di farmaci.
- **Cure di pre- e post parto:** i testi medici vedici prescrivono metodi dove la gestante, con la nutrizione e la cura del suo corpo, abbia un assorbimento corretto di tutte le sostanze nutritive necessarie per la crescita del neonato. Dopo il parto vengono date alcune indicazioni per la pulizia dell'utero e per promuovere la circolazione nella zona uterina.
- **Uttaravasti:** criteri ginecologici per la cura dei disturbi e per l'incremento della sensibilizzazione alla fecondazione.
- **Uttarakarma:** scelte dietetiche secondo la costituzione, le stagioni e il dosha predominante. Inoltre vengono consigliati regimi ayurvedici per una salute ottimale.

Se è vero che fa parte della natura dell'uomo occidentale cercare sempre le più avanzate ma semplici tecniche di guarigione, e inseguire il progresso scientifico, allora potremmo provare stupore nel trovare esaurienti risposte in un sistema di cura 'vecchio' ma che con le sue formule e indicazioni mediche offre un valido aiuto nella cura di tutte le malattie e disturbi. ■

Elementi naturali della farmacopea ayurvedica.