

AVVISO PER IL LETTORE

Lo scopo di questo libro è quello di fornire informazioni sulla medicina tradizionale ayurvedica e sull'Ayurveda scientifico. Le informazioni contenute nel presente volume non sono destinate per essere utilizzate nella diagnosi, trattamento, cura o prevenzione di qualsiasi malattia. Se avete qualche serio problema di salute, acuto o cronico, vi preghiamo di consultare il vostro medico di base o un professionista sanitario qualificato di fiducia che sia in grado di valutare pienamente le vostre esigenze per affrontarle assieme a voi in modo efficace.

CONFLITTI D'INTERESSE

Questo libro rappresenta un'iniziativa personale degli autori e non è subordinato in maniera diretta o indiretta ad alcuna personalità, gruppo d'interesse, associazione o partito politico.

COPYRIGHT

Tutti i materiali protetti da Copyright presenti nel libro sono di proprietà dei legittimi proprietari. L'editore garantisce la piena disponibilità a risolvere immediatamente qualsiasi contestazione relativa ad una possibile violazione di Copyright degli aventi diritto.

Gianantonio Grosso Menon
Nicola Manente

Ayurveda Scientifico

MEDICINA DELLA SALUTE

**Principi fondamentali • Salutogenesi • Dieta & Lifestyle
Evidenze scientifiche • Farmacologia • Cure naturali**

Tomo I



Prima edizione italiana

Titolo dell'opera:
AYURVEDA SCIENTIFICO
Medicina della salute - Tomo I

Autori: GIANANTONIO GROSSO MENON e NICOLA MANENTE

Progetto grafico di Ugo Sepi

Tutti i diritti riservati.

© 2018 Nuova Ipsa Editore srl Palermo

www.nuovaipsa.it - e-mail: info@nuovaipsa.it

Finito di stampare nel mese di novembre 2018
Nuova Ipsa Editore - Palermo

ISBN 978-88-7676-712-8

“Se non si è felici, si è perso il vero scopo della vita.”
« If one is not happy, one has lost the very purpose of life. »
Maharishi Maesh Yogi

*“Nel campo della nostra natura fisica
vi è una serie di desideri dei quali siamo sempre coscienti:
il desiderio di nutrirci, il desiderio dei piaceri corporei
e di tutte le comodità in genere:
questi desideri hanno il loro centro in se stessi,
riguardano unicamente i rispettivi stimoli
dai quali sono determinati.
Infatti le voglie del nostro palato, ad esempio,
sono spesso in contrasto col benessere del nostro stomaco.
Ma c'è un altro ordine di desideri
che riguardano la nostra natura fisica nel suo insieme
e dei quali noi siamo abitualmente inconsapevoli.
Tale è il desiderio di salute che agisce di continuo in noi,
spingendoci a correggere e a modificare
il nostro organismo secondo il bisogno,
riparando i guasti e ristabilendo opportunamente l'equilibrio
dovunque sia scosso.
Esso non ha nulla a che vedere però
con i desideri corporei immediati
e trascende il momento presente.
È il principio della nostra integrità fisica
che congiunge il passato della vita col suo futuro
e ne mantiene l'unità delle parti.
L'uomo saggio conosce questo desiderio inconscio
e fa in modo che si trovi in accordo
con l'altro ordine di desideri riguardanti la sua vita fisica.”*

Tratto da **“Sadhana. La vera essenza della vita.”**
Rabindranath Tagore, 1915

Introduzione

Siamo all'alba del 3° millennio d.C. nel mondo occidentale. L'impatto dell'**Homo sapiens** sull'equilibrio del pianeta ha generato un **cambiamento climatico** epocale e ha fatto finire l'**Olocene**, un'epoca geologica durata più di 11.000 anni, inaugurando l'**Antropocene, una nuova era dominata dal pensiero umano che modella a suo piacimento il futuro e l'ambiente in cui vive**¹.

In questo contesto l'**Ayurveda** si presenta, considerata da molti specialisti internazionali come il **più antico sistema di cura dell'umanità**². Negli ultimi decenni sta rifiorendo un crescente interesse all'approccio naturale ed integrale alla salute e al benessere dell'individuo. Assistiamo ad un continuo ribollire di pubblicazioni e studi su metodologie, scienze e medicine tradizionali che **non sempre mantengono inalterato il loro originario impianto teorico-pratico** e spesso anche i moderni testi ayurvedici non ne sono immuni. La parola Ayurveda evoca a volte un alone di esotismo o addirittura per alcuni questa conoscenza è considerata alla stregua del "rimedio della nonna". Nell'immaginario di molti l'Ayurveda ricorda oli profumati, incensi, massaggi, spezie e rinvia ad una dimensione più o meno mistico-energetica dell'individuo.

Occorre sottolineare che l'Ayurveda è soprattutto una **medicina universale** che permette di osservare la persona e le sue dinamiche interne rivolte alla salute (ma più spesso alla malattia), e il suo rapporto alterato con l'ambiente, fornendo principi e metodi pratici di cura per una vita equilibrata, felice e in salute. Questo approccio totalmente olistico, scaturito dal sapere di una cultura millenaria estremamente evoluta, può essere oggi applicato ad ogni luogo o etnia.

*"Ci potremmo chiedere perché in Occidente, in Italia, in Europa dovremmo studiare un sistema medico fatto per gli Indiani – ci spiega **Bhagwan Dash**³, scomparso nel 2015, uno dei più importanti studiosi di Ayurveda al mondo. Vorrei chiarire che l'Ayurveda non nasce in India, ma è una parte dei Rig-Veda, com-*

1 Paul Crutzen, *Benvenuti nell'Antropocene. L'uomo ha cambiato il clima, la Terra entra in una nuova era*, Mondadori, 2005.

2 Shankar K, Liao LP, *Traditional systems of medicine*, Phys Med Rehabil Clin N Am. 2004 Nov;15(4):725-47, v. DOI: 10.1016/j.pmr.2004.03.006.

3 PROF. BHAGWAN DASH (1934-2015). Alla professione di medico ha affiancato quella di ricercatore ed è diventato famoso per le sue innumerevoli pubblicazioni, 76, tra cui testi e traduzioni molto impegnative come la *Caraka Samhita*, testo classico dell'Ayurveda e l'*Enciclopedia di Medicina Tibetana*. Laureatosi presso la Gujarat Ayurved University, è stato Consulente per le Medicine Tradizionali presso l'Organizzazione Mondiale della Sanità (WHO) e Consulente per il Ministero della Sanità Indiana.

posti molto tempo prima che gli Ariani invadessero il territorio dell'India (nel II millennio a.C.); arrivarono dal Nord Europa, per cui molto probabilmente avete lo stesso diritto di essere eredi di queste conoscenze, come noi. Gli antenati dell'Europa hanno sviluppato e portato alla luce l'Ayurveda.

L'unico credito che va all'India è l'aver conservato queste conoscenze. Quindi vi offro ciò che già vi apparteneva; siete liberi di accettarlo o no, ma ve lo consiglio se volete conservare una salute positiva. Se fosse stata una scienza rivolta esclusivamente agli Indiani, nei testi fondamentali della scienza ayurvedica, non ci sarebbe motivo di descrivere quali sono le proprietà dei diversi tipi di carne. In India la carne di mucca è sacra e non si può mangiare; non ci sarebbe motivo di spiegare agli Indù quali sono le proprietà curative, nutritive di tale carne. Non è una scienza composta solo per gli Indiani, ma per tutto il mondo. Questo sistema non è solo una scienza medica; Ayurveda significa **'scienza della vita'**."

Per migliaia d'anni la conoscenza ayurvedica è stata tramandata dapprima solo oralmente poi, dal 600 a.C. circa, attraverso i primi testi scritti.

Oltre alle numerose famiglie di medici ayurvedici (**Vaidya**) che custodivano queste competenze, esistevano già da parecchi secoli le **università ayurvediche** che offrivano specializzazioni in *medicina interna, chirurgia, ginecologia, pediatria e tossicologia*. La teoria e la pratica medica erano collegate in modo geniale, il pensiero razionale e lo sviluppo spirituale si univano in modo totalmente **olistico**.

"L'Ayurveda è indiana nel nome e grazie al grande subcontinente indiano che ne ha mantenuta intatta la conoscenza per millenni, ma riflette elementi della natura che sono comuni a tutto il mondo e all'intero universo.

L'Ayurveda ci insegna una logica di pensiero che possiamo applicare dove vogliamo. Non dobbiamo essere indiani o in India per praticare l'Ayurveda. Ogni cosa può essere letta con la sua logica e quindi analizzata e possiamo dedurre il da farsi per correggere eventuali alterazioni o processi patologici. L'applicazione del processo logico e dell'osservazione dei fenomeni, tipico dell'Ayurveda, riguarda tutto, dagli organismi al traffico di una città.

L'Ayurveda ci insegna a trovare un significato in tutto, anche in quello che apparentemente è solo negativo o di disturbo e a sfruttare questi eventi per ritrovare un equilibrio.

*Nelle nostre società noi inseguiamo freneticamente le forme, le apparenze e il tempo, che l'Ayurveda ci insegna a gestire in un contesto mentale diverso. Non dimentichiamoci che è lo stato mentale che determina la percezione della realtà. Ricordiamoci sempre che un bicchiere riempito per metà di acqua può essere visto come mezzo pieno o mezzo vuoto e che questa percezione impatta drammaticamente con la nostra percezione di vita, le nostre decisioni e la nostra esistenza."*¹

1 Intervista al dottor Antonio Morandi, *Il "paradigm shift" dell'Ayurveda*, Scienza e Conoscenza n. 33

“I concetti chiave della medicina ayurvedica includono l’interconnessione universale (tra le persone, la loro salute, e l’universo), la costituzione psicofisica della persona (prakriti) e la qualità delle sue forze vitali (i "dosha", spesso paragonati agli "umori" dell’antico sistema greco di medicina). Utilizzando questi concetti, i medici ayurvedici prescrivono cure personalizzate, compresi i trattamenti di purificazione, i composti erboristici, la dieta, l’esercizio fisico, e le raccomandazioni sullo stile di vita.”¹

Oggi la ricerca scientifica sta procedendo alla validazione dei principi e delle cure proposte dalla medicina ayurvedica. Maharishi Mahesh Yogi, grande studioso della materia, spesso affermava che l’avvento di un’era scientifica era necessario perché il mondo potesse apprezzare la piena dignità dell’Ayurveda come sistema olistico al servizio di una salute perfetta.

Riferimenti essenziali su: **Origini dell’Ayurveda**

- Bhattacharya N *From Materia Medica to the Pharmacopoeia: Challenges of Writing the History of Drugs in India*. Hist Compass. 2016 Apr;14(4):131-139. DOI: 10.1111/hic3.12304.
- Dash Bhagwan, Junius Manfred, *Manuale di Ayurveda*. 1985, Edizioni Mediterranee.
- Iannaccone Ernesto, *Medicina Ayurvedica, Guarigione e Ricerca della Verità*, FN editrice, 2007.
- Mishra, L., Singh, B.B., and Dagenais, S., *Ayurveda: a historical perspective and principles of the traditional healthcare system in India*, Altern. Ther. Health Med., 7(2), 36–42, 2001a.
- Mitra J. *Glimpses of the advancement of medical science as depicted in the Mahābhārata*. Bull Indian Inst Hist Med Hyderabad. 1995;25(1-2):20-37.
- Pai-Dhungat JV. *Lord Dhanvantari--Physician of Gods and God of Ayurvedic Medicine (Vedic period)*. J Assoc Physicians India. 2015 Mar;63(3):17.
- Rama Raju KV, *Dawn of Ayurveda during the reign of Nizam VII of Hyderabad*. Bull Indian Inst Hist Med Hyderabad. 1998 Jan;28(1):67-84.
- Sharma, Hari, *Ayurveda e autoguarigione. L’approccio vedico alla salute secondo Maharishi*, Tecniche nuove, 2000.
- Upadaya RL. *Prevention of diseases an Ayurvedic approach*. Indian J Med Sci. 1998 Mar;52(3):119-24.

luglio/agosto/settembre 2010.

1 Wendy Weber, N.D., Ph.D., M.P.H, and John (Jack) Killen, Jr., M.D., *Get the facts. Ayurvedic Medicine: An Introduction*, 2015 NIH, National Center for Complementary and Integrative Medicine.