

## INDICE

### 9      **Introduzione**

### 12     **Presentazione**

- 12                      Diffusione internazionale dell'Ayurveda
- 17                      Etica e competenze professionali del medico ayurvedico
- 18                      Il ruolo dello specialista medico di famiglia
- 19                      Il modello europeo di assistenza sanitaria
- 20                      Il nuovo giuramento di Ippocrate
- 23                      Il ruolo del terapeuta ayurvedico
- 25                      Sui sistemi di insegnamento e sulle strutture universitarie
- 26                      Sulle strutture sanitarie ayurvediche
- 27                      Le evidenze scientifiche
- 27                      Evidenze scientifiche in Ayurveda
- 30                      Sulla qualità delle ricerche scientifiche
- 32                      Studi clinici: tipologie e definizioni

### 0.      **Ayurveda scienza medica**

- 34      0.1      *Genesi della salute*
- 35      0.2      *La salute: uno stato di completo benessere*
  - 35                      Sulla definizione di salute
- 36      0.3      *Globalizzazione delle medicine tradizionali*
  - 37                      La dichiarazione di Pechino, 2008
- 38      0.4      *Ayurveda medicina tradizionale*
- 39      0.5      *Ayurveda e medicina integrativa*
  - 40                      Medicina integrativa
  - 40                      Salutogenesi
- 41      0.5.1      Statistiche: italia e medicine non convenzionali

### 1.      **Le radici della medicina**

- 43      1.1      *Ippocrate e l'Ayurveda*
- 44      1.1.1      Il periodo classico dell'Ayurveda
- 46      1.1.2      Il primo sistema sanitario al mondo
- 49      1.2      *La medicina umorale e i temperamenti*
- 54      1.2.1      "Nascita" del quinto elemento: lo spazio
- 55      1.3      *Stati della materia o transizioni di fase*
- 56      1.3.1      Il progenitore e le tre forme del fuoco
- 59      1.3.2      Tanmatra, i punti d'unione tra coscienza e materia
- 63      1.4      *Pancha maha bhuta, i cinque grandi elementi*
- 63      1.4.1      Origini filosofiche dei cinque elementi
- 66      1.5      *Testi radice: le due triadi*
- 66      1.5.1      Caraka samhitā, dal 10° sec. a.C.
- 67      1.5.1.1      Gli autori della Caraka

|    |         |                                          |
|----|---------|------------------------------------------|
| 67 | 1.5.1.2 | Datazione e struttura dell'opera         |
| 68 | 1.5.1.3 | Traduzioni italiane della Caraka samhita |
| 69 | 1.5.2   | Susruta samhita, dal 6° sec. a.C.        |
| 70 | 1.5.3   | Astanga hrdaya, 6° sec. d.C.             |
| 71 | 1.5.4   | Laghu trayi, la piccola triade           |
| 71 | 1.5.4.1 | Sārangadhara samhita, 14° sec. d.C.      |
| 72 | 1.5.4.2 | Mādhava nidāna, 7° sec. d.C.             |
| 72 | 1.5.4.3 | Bhāvaprakāśa, 14° sec. d.C.              |
| 73 | 1.5.5   | Precursori della chimica                 |

## **2.      La salute in equilibrio**

|     |            |                                                       |
|-----|------------|-------------------------------------------------------|
| 75  | 2.1        | <i>Il modello interpretativo ayurvedico</i>           |
| 76  | 2.1.1      | L'esperienza cosciente                                |
| 81  | 2.1.2      | Il bio-intreccio mente-materia                        |
| 82  | 2.1.3      | Ayurveda, medicina dell'equilibrio dinamico           |
| 83  | 2.1.3.1    | I tre pilastri della salute, Upasthamba               |
| 84  | 2.2        | <i>Elementi di fisiologia e anatomia ayurvedica</i>   |
| 84  | 2.2.1      | Coscienza e fisiologia                                |
| 86  | 2.2.2      | Prakriti, la costituzione psicofisica individuale     |
| 87  | 2.2.3      | Anatomia funzionale comparata, Sharira rachana        |
| 88  | 2.2.3.1    | Sharira, i costituenti fondamentali del corpo fisico  |
| 88  | 2.2.3.2    | La costituzione e gli umori, Prakriti e Dosha         |
| 90  | 2.2.3.2.1  | Il dosha Vata                                         |
| 91  | 2.2.3.2.2  | Il dosha Pitta                                        |
| 92  | 2.2.3.2.3  | Il dosha Kapha                                        |
| 93  | 2.2.3.3    | Le tipologie della Prakriti                           |
| 94  | 2.2.3.3.1  | Caratteristiche psicofisiche della costituzione Vata  |
| 95  | 2.2.3.3.2  | Caratteristiche psicofisiche della costituzione Pitta |
| 97  | 2.2.3.3.3  | Caratteristiche psicofisiche della costituzione Kapha |
| 98  | 2.2.3.3.4  | Costituzioni miste                                    |
| 99  | 2.2.3.3.5  | Le tre età della vita                                 |
| 99  | 2.2.3.3.6  | Le basi genetiche del Tridosha                        |
| 100 | 2.2.3.3.7  | Prevenzione sanitaria personalizzata                  |
| 101 | 2.2.3.3.8  | Localizzazione dei Dosha, gli Upadosha                |
| 102 | 2.2.3.3.9  | I subdosha di Vata                                    |
| 104 | 2.2.3.3.10 | I subdosha di Pitta                                   |
| 106 | 2.2.3.3.11 | I subdosha di Kapha                                   |
| 107 | 2.2.3.4    | Dhatu, il tessuto differenziato                       |
| 108 | 2.2.3.4.1  | Dhatu siddhanta, la formazione dei tessuti            |
| 108 | 2.2.3.4.2  | Lo squilibrio nei Dhatu                               |
| 108 | 2.2.3.5    | I sette tessuti, Sapta dhatu                          |
| 110 | 2.2.3.5.1  | Rasa dhatu, il primo tessuto                          |
| 110 | 2.2.3.5.2  | Rakta dhatu, il secondo tessuto                       |
| 111 | 2.2.3.5.3  | Mamsa dhatu, il terzo tessuto                         |
| 112 | 2.2.3.5.4  | Meda dhatu, il quarto tessuto                         |

|     |            |                                                             |
|-----|------------|-------------------------------------------------------------|
| 113 | 2.2.3.5.5  | Asthi dhatu, il quinto tessuto                              |
| 113 | 2.2.3.5.6  | Majja dhatu, il sesto tessuto                               |
| 114 | 2.2.3.5.7  | Shukra dhatu, il settimo tessuto                            |
| 114 | 2.2.3.6    | Upadhatu, i tessuti secondari                               |
| 115 | 2.2.3.6.1  | Ojas, l'essenza dei tessuti                                 |
| 118 | 2.2.3.7    | Mala, i prodotti corporei di scarto                         |
| 119 | 2.2.3.8    | Srota, i canali di comunicazione                            |
| 120 | 2.2.3.8.1  | I cinque gruppi di srota                                    |
| 127 | 2.2.3.9    | Agni, il fuoco metabolico e il processo digestivo           |
| 129 | 2.2.3.9.1  | Tipi di Agni                                                |
| 132 | 2.2.3.9.2  | Il processo digestivo                                       |
| 132 |            | Le due fasi della digestione                                |
| 132 |            | La fase Prapaka                                             |
| 133 |            | La fase Vipaka                                              |
| 133 | 2.2.3.9.3  | Sinergie tra i Dosha                                        |
| 134 | 2.2.3.9.4  | Segni di una corretta digestione                            |
| 160 | 2.3.3.5.3  | Prasara, diffusione, disseminazione                         |
| 134 | 2.2.3.10   | Ama, il non digerito                                        |
| 135 | 2.2.3.10.1 | Cause di produzione di ama                                  |
| 137 | 2.2.3.10.2 | Ama mentale                                                 |
| 138 | 2.2.3.10.3 | Sintomi di Ama in accumulo                                  |
| 138 | 2.2.3.10.4 | Sintomi di Ama in aggravamento e diffusione                 |
| 139 | 2.2.3.10.5 | Trattamento preventivo di Ama                               |
| 141 | 2.3        | <i>Principi fondamentali in Ayurveda</i>                    |
| 141 | 2.3.1      | La determinazione della Prakriti                            |
| 142 | 2.3.2      | Vikriti, lo squilibrio                                      |
| 143 | 2.3.3      | Semeiotica medica ayurvedica                                |
| 143 | 2.3.3.1    | Il concetto di salute                                       |
| 144 | 2.3.3.2    | Il concetto di malattia                                     |
| 145 | 2.3.3.2.1  | L'errore dell'intelletto                                    |
| 145 | 2.3.3.2.2  | Errato uso dei sensi                                        |
| 147 | 2.3.3.2.3  | Cambiamenti dovuti al tempo                                 |
| 150 | 2.3.3.3    | Fattori del processo patogenetico                           |
| 151 | 2.3.3.3.1  | Alterazione e squilibrio dei Dosha, dosha Utpadaka          |
| 151 | 2.3.3.3.2  | Lo squilibrio del dosha Vata                                |
| 153 | 2.3.3.3.3  | Lo squilibrio del dosha Pitta                               |
| 154 | 2.3.3.3.4  | Lo squilibrio del dosha Kapha                               |
| 155 | 2.3.3.3.5  | I 13 bisogni naturali, vega                                 |
| 156 | 2.3.3.4    | Eziopatogenesi                                              |
| 158 | 2.3.3.5    | Gli stadi della malattia, Shatkriyakala                     |
| 158 | 2.3.3.5.1  | Sanchaya, accumulo                                          |
| 159 | 2.3.3.5.2  | Prakopa, aggravamento, provocazione                         |
| 161 | 2.3.3.5.4  | Sthana, localizzazione, deposito, fissazione                |
| 165 | 2.3.3.6    | Fattori che alterano la funzionalità e la forza dei tessuti |
| 169 | 2.3.3.6.1  | Vyakti, manifestazione della malattia                       |

|     |           |                                                      |
|-----|-----------|------------------------------------------------------|
| 169 | 2.3.3.6.2 | Bheda, differenziazione, cronicizzazione             |
| 169 | 2.3.3.6.3 | Vyadhi marga, i percorsi della malattia              |
| 170 | 2.3.3.7   | L'alterazione del processo digestivo                 |
| 171 | 2.3.3.7.1 | Lo squilibrio di Agni, il fuoco digestivo            |
| 172 | 2.3.3.7.2 | Squilibri nelle fasi digestive di Prapaka            |
| 173 | 2.3.3.7.3 | Ajirna, l'indigestione                               |
| 174 | 2.3.3.7.4 | Conseguenze di Ajirna nei tessuti, Dhatu             |
| 175 | 2.3.3.8   | Sull'alterazione degli Srota                         |
| 176 | 2.3.3.9   | Classificazione delle patologie                      |
| 176 | 2.3.3.9.1 | In base alla prognosi                                |
| 177 | 2.3.3.9.2 | In base ai fattori scatenanti                        |
| 177 | 2.3.3.9.3 | In base alle aree di origine della malattia          |
| 178 | 2.4       | <i>La guarigione ayurvedica</i>                      |
| 179 | 2.4.1     | Entropia e sintropia                                 |
| 180 | 2.4.1.1   | I processi rigenerativi                              |
| 185 | 2.4.2     | Il primato della coscienza                           |
| 186 | 2.4.3     | Il ruolo delle emozioni                              |
| 186 | 2.4.4     | Moksha, guarigione o liberazione                     |
| 187 | 2.4.4.1   | Il dolore mentale                                    |
| 189 | 2.4.4.2   | Il dolore patologico e il buon dolore                |
| 192 | 2.4.4.3   | Prajnaparadh, l'origine della sofferenza             |
| 193 | 2.4.4.4   | Acharya rasayana, i ringiovanenti comportamentali    |
| 196 | 2.4.5     | Atman, alla ricerca del sé                           |
| 197 | 2.4.5.1   | L'illusione di Maya                                  |
| 198 | 2.4.5.2   | Yoga, unire e disgiungere                            |
|     | <b>3.</b> | <b>Cibo: medicina o veleno?</b>                      |
| 200 | 3.1       | <i>Cenni di agricoltura ayurvedica</i>               |
| 201 | 3.1.1     | Vriksha Ayurveda, la scienza della vita delle piante |
| 203 | 3.2       | <i>Cibo come veleno</i>                              |
| 204 | 3.2.1     | Alimenti e bevande intossicanti, Upavisha            |
| 205 | 3.2.1.1   | Il miele cotto e l'HMF                               |
| 205 | 3.2.1.2   | La soia, un potenziale pericolo                      |
| 210 | 3.2.1.3   | Grassi trans                                         |
| 211 | 3.2.1.4   | Bevande alcoliche                                    |
| 211 | 3.2.1.5   | Sulle proteine animali                               |
| 212 | 3.2.1.5.1 | Il rischio delle carni                               |
| 214 | 3.2.1.5.2 | Il latte industrializzato                            |
| 215 | 3.2.1.5.3 | I formaggi fermentati                                |
| 216 | 3.2.1.6   | I fattori disfunzionali                              |
| 217 | 3.2.2     | Incompatibilità alimentari, Viruddha Ahara           |
| 218 | 3.2.2.1   | Incompatibilità di luogo, Desha Viruddha             |
| 218 | 3.2.2.2   | Incompatibilità di tempo, Kala Viruddha              |
| 219 | 3.2.2.3   | Incompatibilità del potere digestivo, Agni Viruddha  |

|     |           |                                                                  |
|-----|-----------|------------------------------------------------------------------|
| 219 | 3.2.2.4   | Incompatibilità del dosaggio, Matra Viruddha                     |
| 219 | 3.2.2.5   | Incompatibilità di abitudine, Satmya Viruddha                    |
| 219 | 3.2.2.5.1 | Il primato di memoria e tradizione, Okasatmya                    |
| 219 | 3.2.2.6   | Incompatibilità per stato dei dosha, Dosha viruddha              |
| 219 | 3.2.2.6.1 | Relazioni tra cibo e Dosha                                       |
| 221 | 3.2.2.7   | Incompatibilità nei modi di preparazione, Samskara Viruddha      |
| 221 | 3.2.2.8   | Incompatibilità per Virya, Virya Viruddha                        |
| 221 | 3.2.2.9   | Incompatibilità per attività intestinale, Koshtha Viruddha       |
| 222 | 3.2.2.10  | Incompatibilità rispetto allo stato di salute, Avastha Viruddha  |
| 222 | 3.2.2.11  | Incompatibilità rispetto all'ordine degli eventi, Krama Viruddha |
| 222 | 3.2.2.12  | Incompatibilità per controindicazione, Parihara Viruddha         |
| 222 | 3.2.2.13  | Incompatibilità per condotta o prescrizione, Upachara Viruddha   |
| 222 | 3.2.2.14  | Incompatibilità per modo di preparazione, Paka Viruddha          |
| 222 | 3.2.2.15  | Incompatibilità per associazione alimentare, Samyoga Viruddha    |
| 224 | 3.2.2.16  | Incompatibilità per sapore, Hrid Viruddha                        |
| 225 | 3.2.2.17  | Incompatibilità per grado di maturazione, Sampat Viruddha        |
| 225 | 3.2.2.18  | Mancata applicazione delle regole alimentari, Vidhi Viruddha     |
| 225 | 3.2.3     | Perché perseguire la dieta                                       |
| 228 | 3.3       | <i>Cibo come medicina</i>                                        |
| 228 | 3.3.1     | Le qualità del cibo                                              |
| 228 | 3.3.1.1   | L'uso del sapore, Rasa                                           |
| 230 | 3.3.1.2   | Alimentazione e riequilibrio dei Dosha                           |
| 231 | 3.3.1.2.1 | La <i>Stevia rebaudiana</i>                                      |
| 232 | 3.3.1.2.2 | La fonte di vitamine e minerali                                  |
| 234 | 3.3.1.3   | Effetto mentale del cibo                                         |
| 235 | 3.3.1.3.1 | Sattvico, il cibo per la mente                                   |
| 235 | 3.3.1.3.2 | Yoga e alimentazione                                             |
| 237 | 3.3.1.4   | Disintossicazione, Amrutakala                                    |
| 237 | 3.3.2     | Cibi funzionali e ayur-nutraceutici                              |
| 240 | 3.3.2.1   | Il latte naturale e i latticini                                  |
| 241 | 3.3.2.1.1 | La prima cagliata, il Panir                                      |
| 241 | 3.3.2.1.2 | Ghee, burro chiarificato purificato                              |
| 243 | 3.3.2.1.3 | Attenzione allo yogurt                                           |
| 243 | 3.3.2.1.4 | Lassi e Butter Milk                                              |
| 244 | 3.3.2.2   | Olio extravergine di oliva                                       |
| 246 | 3.3.2.3   | Il tè di erbe ayurvediche                                        |
| 246 | 3.3.2.4   | Il fagiolo mungo, Mung Dhal, <i>Vigna radiata</i>                |
| 247 | 3.3.2.5   | Le mandorle, vatama                                              |
| 248 | 3.3.2.6   | Cereali e pseudocereali                                          |
| 250 | 3.3.2.6.1 | Riso integrale                                                   |
| 250 | 3.3.2.6.2 | Orzo e avena integrale                                           |
| 252 | 3.3.2.6.3 | Cereali integrali e durata della vita                            |
| 253 | 3.3.2.6.4 | Cereali semilavorati e raffinati                                 |
| 254 | 3.3.2.6.5 | I cereali e il glutine                                           |
| 255 | 3.3.2.6.6 | I cereali e le proteine                                          |

|     |            |                                                  |
|-----|------------|--------------------------------------------------|
| 255 | 3.3.2.7    | Frutta e verdura                                 |
| 256 | 3.3.2.7.1  | Il succo fresco di limone, Nimbu swarasa         |
| 257 | 3.3.2.7.2  | Melagrana, Dadima                                |
| 258 | 3.3.2.8    | Le spezie in cucina                              |
| 258 | 3.3.2.8.1  | Assafetida, Hingu                                |
| 259 | 3.3.2.8.2  | Basilico, Barbari                                |
| 260 | 3.3.2.8.3  | Cumino dei prati, Karavi                         |
| 260 | 3.3.2.8.4  | Daikon, Mulaka                                   |
| 261 | 3.3.2.8.5  | Menta, Pudina                                    |
| 262 | 3.3.2.8.6  | <i>Nigella sativa</i> , Upakuncika               |
| 262 | 3.3.2.8.7  | Semi di papavero, Khakhasa                       |
| 262 | 3.3.2.8.8  | Zafferano, Kunkuma                               |
| 263 | 3.3.2.9    | <i>Aloe vera</i> , Kanyasara                     |
| 264 | 3.3.2.10   | Il miele naturale non riscaldato, Madhu          |
| 266 | 3.3.2.10.1 | Ruolo e importanza delle Api                     |
| 267 | 3.3.2.11   | Le erbe spontanee come risorsa alimentare        |
| 268 | 3.3.2.11.1 | Piante alimurgiche italiane                      |
| 270 | 3.3.2.12   | Soma, alla ricerca del cibo degli dei            |
| 273 | 3.3.3      | Dietetica e posizione ayurvedica                 |
| 274 | 3.3.3.1    | Dal vegetarianismo al vegan                      |
| 275 | 3.3.3.2    | Ayurveda e cibo industrializzato                 |
| 277 | 3.3.3.3    | La dieta ayurvedica è personalizzata             |
| 279 | 3.3.4      | Ayurveda e alimentazione                         |
| 279 | 3.3.4.1    | La natura del cibo, Ahara Prakriti               |
| 279 | 3.3.4.1.1  | Le qualità del cibo, Gurvadi Guna                |
| 281 | 3.3.4.1.2  | Rasa, il gusto dei 6 sapori                      |
| 283 |            | I 6 sapori in dettaglio                          |
| 286 | 3.3.4.1.3  | Vipaka, l'effetto post digestivo                 |
| 286 | 3.3.4.1.4  | Virya, la forza, l'energia                       |
| 287 | 3.3.4.1.5  | L'effetto specifico e l'azione, Prabhava e Karma |
| 288 | 3.3.4.2    | Regole generali di dietetica, Upayoga Samstha    |
| 289 | 3.3.4.3    | La preparazione del cibo, Karana                 |
| 292 |            | La metodica ayurvedica                           |
| 292 | 3.3.4.3.1. | Purificare, Shaucha                              |
| 292 | 3.3.4.3.2  | Cuocere, scaldare, Agni Samnikarsha              |
| 292 | 3.3.4.3.3  | Impregnare, inzuppare, macerare, Bhavana         |
| 292 | 3.3.4.3.4  | Diluire, Gunastoya                               |
| 293 | 3.3.4.3.5  | Aromatizzare, Vasana                             |
| 293 | 3.3.4.4    | La quantità di cibo, Rashi                       |
| 293 |            | Segni del cibo assunto in quantità appropriata   |
| 294 | 3.3.4.5    | Il fattore tempo, Kala                           |
| 295 | 3.3.4.5.1  | Regime alimentare in primavera, Vasanta          |
| 296 | 3.3.4.5.2  | Regime alimentare in estate, Grishma             |
| 297 | 3.3.4.5.3  | Regime alimentare in autunno, Sharada            |
| 297 | 3.3.4.5.4  | Regime alimentare in inverno, Hemanta e Shishira |
| 298 | 3.3.4.6    | Il luogo e l'ambiente, Desha                     |

|     |           |                                                |
|-----|-----------|------------------------------------------------|
| 298 | 3.3.4.7   | Il consumatore del cibo, Upayokta              |
| 299 | 3.3.4.7.1 | Alimentazione per Prakriti con Vata dominante  |
| 300 | 3.3.4.7.2 | Alimentazione per Prakriti con Pitta dominante |
| 301 | 3.3.4.7.3 | Alimentazione per Prakriti con Kapha dominante |
| 302 | 3.3.4.7.4 | Prakriti miste                                 |

#### **4. La farmacia naturale dell'Ayurveda**

|     |           |                                                   |
|-----|-----------|---------------------------------------------------|
| 305 | 4.1       | <i>I numeri dell'Ayurveda in India</i>            |
| 306 | 4.2       | Farmacognosia                                     |
| 307 | 4.2.1     | Il polierbalismo                                  |
| 309 | 4.2.2     | Farmacologia inversa e ayurgenomica               |
| 310 | 4.3       | <i>Dravyaguna, la farmacologia</i>                |
| 311 | 4.3.1     | La scienza delle qualità                          |
| 311 | 4.3.1.1   | Rasa, i sapori                                    |
| 311 | 4.3.1.2   | Guna, le qualità                                  |
| 311 | 4.3.1.3   | Virya, la potenza                                 |
| 312 | 4.3.1.3.1 | Shita virya                                       |
| 312 | 4.3.1.3.2 | Ushna virya                                       |
| 312 | 4.3.1.4   | Vipaka, l'effetto post-digestivo                  |
| 313 | 4.3.1.5   | Karma, l'azione terapeutica                       |
| 314 | 4.3.1.6   | Prabava, l'effetto speciale                       |
| 314 | 4.3.2     | Erboristeria e fitoterapia                        |
| 314 | 4.3.2.1   | Sul preparato ayurvedico                          |
| 315 | 4.3.2.2   | Kwatha, il decotto ayurvedico                     |
| 316 | 4.3.2.3   | Sulle piante ayurvediche                          |
| 317 | 4.3.2.4   | Sulla raccolta delle piante medicinali            |
| 318 | 4.3.2.5   | Cronofarmacologia, Bhaishajya Kala                |
| 319 | 4.3.2.6   | Uso farmacologico delle spezie                    |
| 321 | 4.3.2.7   | Rimedi tradizionali ayurvedici                    |
| 322 | 4.3.2.8   | Fitoterapia ayurvedica                            |
| 324 | 4.3.3     | Agada Tantra, la tossicologia                     |
| 325 | 4.3.3.1   | Veleni naturali e piante medicinali, gli Upavisha |
| 325 | 4.3.3.1.1 | Sulle procedure di purificazione, Shodhana        |
| 329 | 4.3.3.2   | Uso terapeutico dei metalli                       |
| 331 | 4.3.3.3   | Bhasma, la biocompatibilità in Ayurveda           |
| 333 | 4.3.3.3.1 | Valutazione tossicologica delle piante            |
| 334 | 4.3.3.4   | Pesticidi                                         |
| 336 | 4.3.3.4.1 | Biopesticidi naturali                             |
| 337 | 4.3.5     | Abheshaja, farmacovigilanza                       |
| 340 | 4.3.5.1   | Categorie di farmaci ad alto rischio              |
| 340 | 4.3.5.1.1 | Antibiotici                                       |
| 341 | 4.3.5.1.2 | Corticosteroidi                                   |
| 343 | 4.3.5.1.3 | Fans, farmaci anti-infiammatori non steroidei     |
| 346 | 4.3.5.1.4 | Inibitori di pompa protonica, IPP                 |

## 347    4.3.5.1.5    Statine

|     |           |                                                         |
|-----|-----------|---------------------------------------------------------|
| 349 | 4.4       | <i>Piante medicinali e spezie ayurvediche</i>           |
| 350 | 4.4.1     | Le farmacopee ufficiali                                 |
| 352 | 4.4.2     | Tassonomia, DNA e bioinformatica                        |
| 359 | 4.4.3.000 | Utilizzo della sinossi                                  |
| 360 | 4.4.3.001 | Agaru, <i>Aquilaria malaccensis</i>                     |
| 361 | 4.4.3.002 | Ajamoda, <i>Cyclospermum leptophyllum</i>               |
| 362 | 4.4.3.003 | Akarakarabha, <i>Anacyclus pyrethrum</i>                |
| 364 | 4.4.3.004 | Amra haridra, <i>Curcuma amada</i>                      |
| 366 | 4.4.3.005 | Amalaki, <i>Phyllanthus emblica</i>                     |
| 370 | 4.4.3.006 | Aragvadha, <i>Cassia fistula</i>                        |
| 371 | 4.4.3.007 | Amra, <i>Mangifera indica</i>                           |
| 372 | 4.4.3.008 | Apamarga, <i>Achyranthes aspera</i>                     |
| 373 | 4.4.3.009 | Arjuna, <i>Terminalia arjuna</i>                        |
| 375 | 4.4.3.010 | Asana, <i>Pterocarpus marsupium</i>                     |
| 376 | 4.4.3.011 | Ashoka, <i>Saraca indica</i>                            |
| 377 | 4.4.3.012 | Asthisamharaka, <i>Cissus quadrangularis</i>            |
| 378 | 4.4.3.013 | Asvagandha, <i>Withania somnifera</i>                   |
| 381 | 4.4.3.014 | Ativisha, <i>Aconitum heterophyllum</i>                 |
| 382 | 4.4.3.015 | Atmagupta, <i>Mucuna pruriens</i>                       |
| 384 | 4.4.3.016 | Babbula, <i>Vachellia nilotica</i>                      |
| 385 | 4.4.3.017 | Bakuchi, <i>Cullen corylifolia</i>                      |
| 386 | 4.4.3.018 | Bakula, <i>Mimusops elengi</i>                          |
| 387 | 4.4.3.019 | Bala, <i>Sida cordifolia</i>                            |
| 389 | 4.4.3.020 | Bastantri, <i>Argyreia nervosa</i>                      |
| 391 | 4.4.3.021 | Bharangi, <i>Rothea serrata</i>                         |
| 392 | 4.4.3.022 | Bhringaraja, <i>Eclipta prostrata</i>                   |
| 393 | 4.4.3.023 | Bibhitaka, <i>Terminalia bellirica</i>                  |
| 395 | 4.4.3.024 | Bilva, <i>Aegle marmelos</i>                            |
| 397 | 4.4.3.025 | Brahmi, <i>Bacopa monnieri</i>                          |
| 399 | 4.4.3.026 | Chandrashura, <i>Lepidium sativum</i>                   |
| 400 | 4.4.3.027 | Chavya, <i>Piper retrofractum</i>                       |
| 401 | 4.4.3.028 | Citraka, <i>Plumbago zeylanica</i>                      |
| 403 | 4.4.3.029 | Danti, <i>Baliospermum solanifolium</i>                 |
| 405 | 4.4.3.030 | Daruharidra, <i>Berberis aristata</i> o <i>vulgaris</i> |
| 407 | 4.4.3.031 | Devadaru, <i>Cedrus deodara</i>                         |
| 409 | 4.4.3.032 | Dhanyaka, <i>Coriandrum sativum</i>                     |
| 411 | 4.4.3.033 | Eranda, <i>Ricinus communis</i>                         |
| 413 | 4.4.3.034 | Gokshura, <i>Tribulus terrestris</i>                    |
| 415 | 4.4.3.035 | Guduchi, <i>Tinospora cordifolia</i>                    |
| 417 | 4.4.3.036 | Guggulu, <i>Commiphora wightii</i>                      |
| 419 | 4.4.3.037 | Haridra, <i>Curcuma longa</i>                           |
| 423 | 4.4.3.038 | Haritaki, <i>Terminalia chebula</i>                     |
| 425 | 4.4.3.039 | Isabgol, <i>Plantago ovata</i>                          |
| 426 | 4.4.3.040 | Jambu, <i>Syzygium cumini</i>                           |

---

|     |           |                                                            |
|-----|-----------|------------------------------------------------------------|
| 427 | 4.4.3.041 | Jatamansi, <i>Nardostachys jatamansi</i>                   |
| 428 | 4.4.3.042 | Jatiphala, <i>Myristica fragrans</i>                       |
| 429 | 4.4.3.043 | Jivanti, <i>Leptadenia reticulata</i>                      |
| 430 | 4.4.3.044 | Jyotishmati, <i>Celastrus paniculatus</i>                  |
| 431 | 4.4.3.045 | Kalamegh, <i>Andrographys paniculata</i>                   |
| 432 | 4.4.3.046 | Kanchanara, <i>Bauhinia variegata</i>                      |
| 433 | 4.4.3.047 | Kantakari, <i>Solanum virginianum</i>                      |
| 434 | 4.4.3.048 | Kanyasara, <i>Aloe vera</i>                                |
| 436 | 4.4.3.049 | Karavallaka, <i>Momordica charantia</i>                    |
| 437 | 4.4.3.050 | Karkatashringi, <i>Pistacia integerrima</i>                |
| 438 | 4.4.3.051 | Kasani, <i>Cichorium intybus</i>                           |
| 439 | 4.4.3.052 | Katuka, <i>Picrorhiza kurroa</i>                           |
| 440 | 4.4.3.053 | Kiratatiktka, <i>Swertia chirayta</i>                      |
| 441 | 4.4.3.054 | Kulanjan, <i>Alpinia galanga</i>                           |
| 442 | 4.4.3.055 | Kulattha, <i>Macrotyloma uniflorum</i>                     |
| 443 | 4.4.3.056 | Kunduru, <i>Boswellia serrata</i>                          |
| 445 | 4.4.3.057 | Kushta, <i>Saussurea lappa</i>                             |
| 446 | 4.4.3.058 | Kutaja, <i>Holarrhena pubescens</i>                        |
| 447 | 4.4.3.059 | Lashuna, <i>Allium sativum</i>                             |
| 448 | 4.4.3.060 | Lavanga, <i>Syzygium aromaticum</i>                        |
| 449 | 4.4.3.061 | Lodhra, <i>Symplocos racemosa</i>                          |
| 450 | 4.4.3.062 | Madhusnuhi, <i>Smilax china</i>                            |
| 451 | 4.4.3.063 | Mandukaparni, <i>Centella asiatica</i>                     |
| 452 | 4.4.3.064 | Manjistha, <i>Rubia cordifolia</i>                         |
| 453 | 4.4.3.065 | Maricha, <i>Piper nigrum</i>                               |
| 454 | 4.4.3.066 | Mayakku, <i>Quercus infectoria</i>                         |
| 455 | 4.4.3.067 | Meshashringi, <i>Gymnema sylvestre</i>                     |
| 456 | 4.4.3.068 | Methi, <i>Trigonella foenum-graecum</i>                    |
| 457 | 4.4.3.069 | Mishreya, <i>Foeniculum vulgare</i>                        |
| 458 | 4.4.3.070 | Munditika, <i>Sphaeranthus indicus</i>                     |
| 459 | 4.4.3.071 | Musta, <i>Cyperus rotundus</i>                             |
| 460 | 4.4.3.072 | Nagakeshara, <i>Mesua ferrea</i>                           |
| 461 | 4.4.3.073 | Nimba, <i>Azadirachta indica</i>                           |
| 462 | 4.4.3.074 | Nirgundi, <i>Vitex negundo</i> / <i>Vitex agnus-castus</i> |
| 463 | 4.4.3.075 | Palasha, <i>Butea monosperma</i>                           |
| 464 | 4.4.3.076 | Pippali, <i>Piper longum</i>                               |
| 465 | 4.4.3.077 | Prapunnada, <i>Senna tora</i> / <i>Senna obtusifolia</i>   |
| 466 | 4.4.3.078 | Punarnava (Rakta), <i>Boerhavia diffusa</i>                |
| 467 | 4.4.3.079 | Pushkara, <i>Inula racemosa</i>                            |
| 468 | 4.4.3.080 | Rasna, <i>Pluchea lanceolata</i>                           |
| 469 | 4.4.3.081 | Sankha pushpin, <i>Convolvulus prostratus</i>              |
| 470 | 4.4.3.082 | Saptaparna, <i>Alstonia scholaris</i>                      |
| 471 | 4.4.3.083 | Sarpagandha, <i>Rauvolfia serpentina</i>                   |
| 473 | 4.4.3.084 | Satahva, <i>Anethum graveolens</i>                         |
| 474 | 4.4.3.085 | Satapatrika, <i>Rosa x centifolia</i>                      |
| 475 | 4.4.3.086 | Satavari, <i>Asparagus racemosus</i>                       |

- 476      4.4.3.087      Shalaparni, *Desmodium gangeticum*  
477      4.4.3.088      Shunthi, *Zingiber officinale*  
478      4.4.3.089      Sirisha, *Albizia lebbek*  
479      4.4.3.090      Sukshmaila, *Elettaria cardamomum*  
480      4.4.3.091      Svarnapatri, *Senna alexandrina*  
481      4.4.3.092      Svetachandana, *Santalum album*  
482      4.4.3.093      Svetajiraka, *Cuminum cyminum*  
483      4.4.3.094      Sveta sariva, *Hemidesmus indicus*  
484      4.4.3.095      Tagara, *Valeriana jatamansi*  
485      4.4.3.096      Talamuli, *Curculigo orchioidea*  
486      4.4.3.097      Tamalaki, *Phyllanthus niruri*  
488      4.4.3.098      Tulasi, *Ocimum tenuiflorum*  
489      4.4.3.099      Trivrit, *Operculina turpethum*  
490      4.4.3.100      Tvak, *Cinnamomum verum*  
491      4.4.3.101      Ushira, *Chrysopogon zizanioides*  
492      4.4.3.102      Vacha, *Acorus calamus*  
493      4.4.3.103      Varuna, *Crateva magna*  
494      4.4.3.104      Vasa, *Justicia adhatoda*  
495      4.4.3.105      Vidanga, *Embelia ribes*  
496      4.4.3.106      Vidarikanda, *Pueraria tuberosa*  
497      4.4.3.107      Yashti, *Glycyrrhiza glabra*  
498      4.4.3.108      Yavani, *Trachyspermum ammi*  
500      4.4.4      L'olio di sesamo, Tila taila
- 502      4.5      *Minerali e metalli*
- 502      4.5.1      Rasashastra, la scienza dei Bhasma
- 503      4.5.1.1      La mica, Abhrak bhasma
- 503      4.5.1.2      Il ferro, Loha bhasma
- 504      4.5.1.3      Il rame, Tamra bhasma
- 505      4.5.1.4      Il piombo, Naga bhasma
- 506      4.5.1.5      Il mercurio, Parada bhasma
- 507      4.5.1.6      L'oro, Svarna bhasma
- 508      4.5.1.7      L'argento, Rajata bhasma
- 509      4.5.1.8      Lo stagno, Vanga bhasma
- 510      4.5.1.9      Lo zinco, Yashada bhasma
- 510      4.5.1.10      L'arsenico, Haratala bhasma
- 511      4.5.1.11      La calcopirite, Swarna makshika bhasma
- 512      4.5.1.12      Il calcio: Jala shukti e Mukta shukti bhasma
- 512      4.5.1.13      Le piume di pavone, Mayūrapuccha bhasma
- 512      4.5.2      Lo Shilajit, Shilajatu
- 516      4.6      *Formule, composti, miscele e preparati*
- 516      4.6.1      Amrit Kalash
- 518      4.6.2      Brahma rasayana
- 519      4.6.3      Chyawanprash
- 520      4.6.4      Dashmool

|                                            |           |                                                  |
|--------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------|
| 521                                        | 4.6.5     | Dhanvantar Kashayam                              |
| 521                                        | 4.6.6     | Miscele salate                                   |
| 521                                        | 4.6.6.1   | Amrita Bindu                                     |
| 522                                        | 4.6.9     | Trimada                                          |
| 522                                        | 4.6.6.2   | I 4 sali, Chatur Lavana                          |
| 522                                        | 4.6.6.3   | I 5 sali, Pancha Lavana                          |
| 522                                        | 4.6.7     | Pippali Rasayana                                 |
| 522                                        | 4.6.8     | Rasayana radioprotettivi                         |
| 523                                        | 4.6.10    | Trikatraya                                       |
| 523                                        | 4.6.11    | Trikatu                                          |
| 523                                        | 4.6.12    | Triphala                                         |
| 524                                        | 4.6.12.1  | Multidimensional Triphala                        |
| 526                                        | 4.6.12.2  | Triphala guggulu                                 |
| 527                                        | 4.7       | <i>Aromaterapia ayurvedica</i>                   |
| 527                                        | 4.7.1     | Gli oli essenziali                               |
| 529                                        | 4.7.1.1   | Riequilibrio del dosha Vata                      |
| 530                                        | 4.7.1.2   | Riequilibrio del dosha Pitta                     |
| 531                                        | 4.7.1.3   | Riequilibrio del dosha Kapha                     |
| 533                                        | 4.7.2     | Bioenhancers, Yogavayi Guna                      |
| 533                                        | 4.7.3     | Usi terapeutici degli oli essenziali             |
| 536                                        | 4.8       | <i>Altri rimedi tradizionali</i>                 |
| 536                                        | 4.8.1     | Cristalloterapia, Ratnaveda                      |
| 537                                        | 4.8.1.1   | Fonti naturali di calcio                         |
| 537                                        | 4.8.1.1.1 | Il corallo, Praval Bhasma                        |
| 538                                        | 4.8.1.1.2 | La perla, Mukta Bhasma                           |
| 538                                        | 4.8.1.2   | Come un diamante, il Vaikrānta Bhasma            |
| 539                                        | 4.8.2     | Cromoterapia e psicofisiologia dei colori        |
| <br><b>5. Le cure ayurvediche naturali</b> |           |                                                  |
| 541                                        | 5.1       | <i>I metodi diagnostici</i>                      |
| 542                                        | 5.1.1     | Principali tecniche di diagnosi                  |
| 543                                        | 5.1.1.1   | Nadi vigyan/Nadi pariksha, la diagnosi del polso |
| 543                                        | 5.1.1.2   | Mutra pariksha, l'esame delle urine              |
| 543                                        | 5.1.1.3   | Malam o Purisha pariksha, l'esame delle feci     |
| 544                                        | 5.1.1.4   | Jihva pariksha, l'esame della lingua             |
| 545                                        | 5.1.1.5   | Akshi o Netra pariksha, l'esame degli occhi      |
| 546                                        | 5.2       | <i>Il sistema terapeutico ayurvedico</i>         |
| 547                                        | 5.2.1     | Una strategia di cura multimodale                |
| 547                                        | 5.2.2     | Le pratiche terapeutiche in Ayurveda             |
| 548                                        | 5.2.1.1   | Le terapie Shamana                               |
| 548                                        | 5.2.1.2   | Le terapie Shodhana                              |
| 549                                        | 5.2.1.3   | Pancha karma, la sequenza di purificazione       |

|     |           |                                                 |
|-----|-----------|-------------------------------------------------|
| 550 | 5.2.1.3.1 | I trattamenti preliminari di Purvakarma         |
| 553 | 5.2.1.3.2 | Il cuore del Panchakarma                        |
| 554 | 5.2.1.3.3 | Paschatkarma, la 'convalescenza'                |
| 555 | 5.2.1.3.4 | Il primo Panchakarma di un italiano             |
| 557 | 5.2.1.3.5 | Dinacharya, la routine giornaliera              |
| 558 | 5.2.1.4   | Yoga, l'intervento terapeutico                  |
| 559 | 5.2.1.5   | Pranayama, l'integrazione del respiro           |
| 562 | 5.2.2     | Ayurveda Maharishi: un caso particolare         |
| 563 | 5.2.2.1   | L'approccio vedico alla salute                  |
| 564 | 5.2.2.2   | Il programma di detossificazione                |
| 566 | 5.2.2.2.1 | Le terapie di ringiovanimento                   |
| 567 | 5.2.2.2.2 | Purvakarma, il pre-trattamento                  |
| 569 | 5.2.2.2.3 | Il trattamento di Panchakarma                   |
| 569 | 5.2.2.2.4 | Il post-trattamento, Paschatkarma               |
| 570 | 5.2.2.3   | Il campo unificato delle forze naturali         |
| 571 | 5.2.2.4   | Meditando tra studi e ricerche                  |
| 572 | 5.2.2.4.1 | Gli effetti sulla salute della MT               |
| 574 | 5.2.2.4.2 | MT-Sidhi e l'effetto Maharishi                  |
| 575 | 5.2.2.4.3 | Effetti della MT sulla società e sull'ambiente  |
| 579 | 5.2.2.5   | Gandharva veda, la terapia del suono            |
| 581 | 5.2.2.6   | Jyotish, l'anamnesi secondo maharishi           |
| 581 | 5.2.2.6.1 | Le memorie del futuro                           |
| 582 | 5.2.2.6.2 | Memoria genetica e memoria planetaria           |
| 582 | 5.2.2.6.3 | I cicli cosmici e la misura del tempo           |
| 584 | 5.2.2.6.4 | L'astrologia medica                             |
| 586 | 5.2.2.6.5 | Contrastare il Karma con le Yagya               |
| 586 | 5.2.2.6.6 | Costellazioni e pianeti                         |
| 588 | 5.2.2.7   | Sthapatya veda, le influenze ambientali         |
| 588 | 5.2.2.7.1 | Vastu vidya, la progettazione                   |
| 588 | 5.2.2.7.2 | Effetti dell'orientamento sul cervello          |
| 588 | 5.2.2.7.3 | Effetti dell'orientamento su sicurezza e salute |
| 589 | 5.2.2.7.4 | Influenza benefica della luce del sole nascente |
| 590 | 5.2.2.8   | Citta, il campo di tutte le possibilità         |

## 592      **Conclusioni**