



Dottor Subhash Ranade

The background of the cover features a person in a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) floating in water, surrounded by white lotus flowers. Overlaid on the image are three circular Ayurvedic symbols: a crescent moon with stars (top left), wavy lines (top right), and a flame over wavy lines (bottom center). A golden hand holding a bowl is visible on the right side.

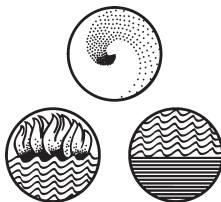
Trattato di MEDICINA AYURVEDICA

Guida pratica alla salute e alla longevità

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Subhash Ranade

Trattato di MEDICINA AYURVEDICA



Guida pratica alla salute e alla longevità

Cenni biografici	8
Introduzione alla prima edizione	9
Introduzione alla seconda edizione	11
La rinascita dell'Ayurveda	13
Prefazione di David Frawley	25
 PARTE PRIMA: La salute secondo l'Ayurveda	 29
 1. Ayurveda, la scienza della vita	 30
L'Ayurveda e i <i>Veda</i> ; Charaka; Sushruta; Le otto sezioni dell'Ayurveda; L'Ayurveda e il Buddismo; Vagbhata; Autori ayurvedici più recenti; L'influenza inglese sull'Ayurveda e i tempi moderni; L'Ayurveda e le filosofie dell'India; <i>Nyaya-Vaisheshika</i> ; <i>Sankhya</i> e <i>Yoga</i> ; <i>Mimamsa</i> e <i>Vedanta</i> ; Filosofie non Vediche.	
 2. Principi fondamentali dell'Ayurveda	 47
I tre <i>guna</i> o qualità primarie; I cinque grandi elementi; La teoria dei <i>Tridosha</i> : i tre umori biologici; umori, tessuti e materiali di scarto: <i>Dosha</i> , <i>Dhatu</i> e <i>Mala</i> ; Proprietà dei tre umori; Tipi di <i>Vata</i> ; Tipi di <i>Pitta</i> ; Tipi di <i>Kapha</i> ; La digestione del cibo; Movimento dei <i>Dosha</i> nel ciclo del tempo.	
 3. <i>Prakriti</i>, la costituzione individuale	 62
Costituzione funzionale o <i>doshica</i> ; Costituzione fisica; Costituzione psicologica; Importanza della costituzione; Tabella delle costituzioni; Aggravamento dei <i>dosha</i> e relativa gestione.	
 4. La salute secondo l'Ayurveda	 75
Il regime ayurvedico per la salute ottimale; Segni di longevità; Immunità; I regimi ayurvedici per la salute; I. Regime quotidiano; II. Regime stagionale; III. Regime etico.	

5. I Tre Pilastri della Vita	91
I. Cibo; Proprietà e qualità del cibo; Regole per l'assunzione del cibo; Abitudini alimentari sbagliate o contraddittorie; II. Sonno; Tipi di sonno; Sonno diurno; Insonnia; III. Controllo dell'energia sessuale (<i>Brahmacharya</i>); Importanza dei fluidi riproduttivi e <i>Ojas</i> ; Regole per il piacere sessuale; Ringiovanimento (<i>Rasayana</i>); Come agisce <i>il Rasayana</i> ; Uso di afrodisiaci (<i>Vajikarana</i>).	
PARTE SECONDA: I Metodi del Trattamento Ayurvedico	111
6. La scienza ayurvedica delle sostanze curative	112
La classificazione ayurvedica delle medicine; Le cinquanta azioni terapeutiche; Gruppi erboristici tipici; I cinque grandi elementi nelle erbe; Le potenze energetiche delle sostanze curative; Azione dei gusti; Effetto postdigestivo (<i>Vipaka</i>); Energia delle erbe (<i>Virya</i>); Potenza speciale (<i>Prabhava</i>); Classificazione dell'azione delle erbe; Attributi primari (<i>Guna</i>); I momenti dell'assunzione della medicina; Vie di somministrazione; Raccolta delle erbe; Aspetti farmaceutici dell'Ayurveda; Purificazione delle medicine.	
7. Il processo della malattia secondo l'Ayurveda	140
Le cause comuni di tutte le malattie; Cause di malattie particolari; Patogenesi comune delle malattie; Patogenesi di malattie specifiche; Stadi della malattia e procedure <i>Yoga</i> ; Diagnosi; Metodi clinici di esame; Le dieci prove della forza del paziente; Otto tipi di esame del paziente.	
8. I metodi del trattamento ayurvedico	157
Misure preventive; Misure curative; Medicina interna; Dietetica; Tipi di attività; I sei metodi principali (riduzione, tonificazione, essiccazione, unzione, traspirazione, astringenza); Medicina esterna; Chirurgia; Medicina psicosomatica; Valutazione del trattamento.	
9. <i>Pancha Karma</i>	170
Azione del <i>Pancha Karma</i> ; Obiettivo del <i>Pancha Karma</i> ; Pratiche preparatorie; Pratiche principali (terapia emetica, purga, clisteri medicati, medicazione nasale, salasso terapeutico).	

10. I punti <i>marma</i>: I punti di pressione ayurvedici	182
Numero dei punti <i>Marma</i> ; Spiegazione dei nomi sanscriti dei <i>Marma</i> ; Tavola dei punti <i>Marma</i> .	
11. Il trattamento dei sistemi dei canali	195
Sistema respiratorio; Sistema del metabolismo dell'acqua; Sistema digestivo; Sistema circolatorio (porzione linfatica); Sistema circolatorio (porzione del sangue o dell'emoglobina); Sistema muscolare; Sistema adiposo; Sistema scheletrico; Sistema nervoso; Sistema riproduttivo; Sistema urinario; Sistema escretorio; Sistema sudorifero; Sistema mestruale; Sistema dell'allattamento.	
12. <i>Yoga</i> e <i>Ayurveda</i>	204
Principi fondamentali; Anatomia e fisiologia; Differenti metodi di <i>Yoga</i> ; Posture <i>Yoga</i> per le diverse costituzioni; Sei pratiche <i>Yoga</i> purificatrici; <i>Pranayama</i> ; Procedure <i>Yoga</i> in accordo alla costituzione.	
PARTE TERZA: Appendici	227
1. Il moderno trattamento ayurvedico dell'obesità	228
Il trattamento dell'obesità: un approccio olistico; Un esperimento clinico controllato; Trattamento dell'obesità in accordo alla costituzione.	
2. Glossario dei termini sanscriti	239
3. Glossario medico ed erboristico	245
4. Bibliografia	251
5. Istituti ayurvedici in Italia e importatori di prodotti	252

AYURVEDA: LA SCIENZA DELLA VITA

Colui che considera la gentilezza verso l'umanità come la forma religiosa suprema e tratta i suoi pazienti di conseguenza, ha successo nel conseguire lo scopo della vita e ottiene la più grande felicità.

(Sushruta)

L'Ayurveda è uno dei grandi doni dei saggi dell'India antica all'umanità. Si tratta di uno dei più antichi sistemi di medicina e vanta un'ampia documentazione di esperienza clinica. Tuttavia, non è soltanto un sistema di medicina nel senso convenzionale di cura della malattia. È anche e soprattutto un modo di vita che ci insegna a mantenere e a proteggere la salute. Essa ci insegna a curare la malattia ma anche a promuovere la longevità. L'Ayurveda tratta l'uomo come un "intero" - e cioè una combinazione di corpo, mente e anima. Pertanto l'Ayurveda è un vero sistema medico olistico e integrale.

Il termine "Ayu" sta a significare ogni aspetto della vita, dalla nascita alla

morte. Il termine "Veda" significa conoscenza o sapere. Ayurveda indica quindi la scienza grazie alla quale la vita viene totalmente compresa. È un modo di vita che descrive la dieta, la medicina e il comportamento che sono benefici o dannosi alla vita stessa. Le origini dell'Ayurveda sono da rintracciarsi all'inizio della creazione cosmica. I filosofi indiani affermano che l'Ayurveda originò da *Brahma*, il creatore dell'universo. Il desiderio di conservare l'agilità, la salute e la longevità è uno degli istinti più fondamentali di tutte le creature. L'Ayurveda, a questo proposito, traccia il modello per altri tipi di medicina. Si tratta di una tradizione con un'antichità paragonabile a quella della vita stessa.

L'Ayurveda e i Veda

I *Veda* sono considerati le più antiche e più sacre documentazioni del sapere in forma scritta.¹ I *Veda* affermano che l'Essere Supremo che creò l'Universo, spinto dall'amore per l'umanità, donò i Divini *Veda* agli esseri umani tramite i Rishi, i saggi profeti. Le parole dei *Veda* vennero attentamente memorizzate in forma di canti metrici e furono tramandate di generazione in generazione. Fu così che i quattro *Veda* - *Rig*, *Yajur*, *Sama* e *Atharva* - giunsero fino a noi dopo molte migliaia d'anni di trasmissione orale, quando vennero finalmente trascritti.

Il *Rig Veda* è la pietra miliare degli altri *Veda* e contiene, nei dieci libri chiamati *Mandala*, 1.028 Sukta o inni e un totale di 10.572 versi. Lo *Yajur Veda* ha 1.975 strofe in 40 capitoli sia di poesia che di prosa. Il *Sama Veda* ha 1.800 versi ripetuti dal *Rig Veda* e 75 versi originali. L'*Atharva Veda* ha 5.977 versi, distribuiti tra 731 Sukta.

Il *Rig Veda*, il più antico, contiene molti concetti di Ayurveda. I suoi tre grandi dei - Indra, Agni e Soma - si riferiscono anche ai tre umori biologici dell'Ayurveda - *Vata*, *Pitta* e *Kapha*. Nel *Rig Veda* si trovano riferimenti a trapianti d'organi, come nel caso di un membro artificiale preparato per la Re-

gina Vishpala, moglie del Re Khela. Il *Rig Veda* contiene anche molti inni a Soma, dio vedico oltre che preparazione erboristica di grande potere curativo usata per il trattamento di molte malattie del corpo e della mente e per promuovere la longevità.

Sebbene tutti i *Veda* contengano riferimenti a concetti ayurvedici, l'*Atharva Veda* è quello che ne contiene maggiormente, tanto che l'Ayurveda è considerato un *Upaveda*, un insegnamento sussidiario dell'*Atharva*. Nell'*Atharva* troviamo riferimenti a fattori anatomici e fisiologici, al processo della malattia, al trattamento di malattie specifiche e ad altri argomenti tipici dell'Ayurveda. In tempi relativamente più recenti, 1000-700 a.C., l'Ayurveda si sviluppò in otto rami o specializzazioni riconosciute e in due scuole prominenti: Atreya, la Scuola dei Medici e Dhanvantari, la Scuola dei Chirurghi.

L'aspetto magico-religioso della medicina venne gradualmente sostituito da osservazioni basate su un pensiero di impronta scientifica. Gli studiosi di Ayurveda delle generazioni seguenti apportarono un concreto e logico fondamento filosofico all'Ayurveda. Il materiale che si trovava sparso nei *Veda* venne raccolto, sotto-

1. La datazione della stesura dei *Veda* risale al 4000 a.C., vedi *Orion or the Arctic Home in the Vedas*, B. G. Tilak; e *Gods, Sages and Kings: Vedic Secrets of Ancient Civilization*, Dr. Frawley.

posto a serie prove di efficacia e sistematicamente riarrangiato. Tali compilazioni vennero chiamate *Samhita*. Molte di queste compilazioni non esistono più. Soltanto tre opere autentiche hanno superato la prova del tempo e sono tuttora reperibili - il *Charaka Samhita*, il *Sushruta Samhita* e l'*Ashtanga Hridaya Samhita*. Questo

grande trio (viene chiamato *Brihatrayi*) ha sempre goduto di grande popolarità e rispetto durante gli ultimi due-mila anni. Sebbene questi testi abbiano subito delle modifiche da parte di differenti autori dei periodi seguenti, la loro forma attuale risale almeno a 1.200 anni fa. Essi si presentano tutti in lingua sanscrita.

Charaka

Il *Charaka Samhita* è il più antico dei tre testi e venne probabilmente compilato attorno all'anno 1500 a.C. Esso è considerato l'opera più importante sui concetti basilari dell'Ayurveda.²

Charaka rappresenta la scuola Atreya dei medici. Si tratta di un lavoro sistematico diviso in otto Sthana o sezioni, le quali sono ulteriormente suddivise in 120 capitoli. La prima sezione del *Charaka Samhita* descrive i principi fondamentali dell'Ayurveda. Quindi descrive la struttura fisiologica e anatomica del corpo umano, i vari agenti eziologici, come pure il loro ruolo nella patogenesi, i sintomi e i segni di varie malattie, la metodologia per l'esame dei pazienti, il trattamento e la prognosi.

Gli aspetti preventivi del trattamento includono i regimi quotidiani e stagionali, nozioni di dietetica e di

comportamento sociale che promuovano la salute mentale. Il capitolo sulla dietetica costituisce una ricca fonte di informazioni. La sezione sui trattamenti curativi include descrizioni dettagliate delle piante medicinali e delle loro proprietà, le varie preparazioni erboristiche e le procedure terapeutiche come la terapia dell'eliminazione.

I capitoli sulla terapia del ringiovanimento e sulla prevenzione del processo di invecchiamento sono oggi oggetto di studio per la scienza moderna. Il *Charaka Samhita* è scritto sia in prosa che in poesia, come un testo sanscrito classico. Il suo approccio medico-sociale e simultaneamente medico-filosofico è una fonte di ispirazione per chiunque studi il testo originale. Charaka rappresenta la scuola Atreya dei medici.

2. *Charaka Samhita* (Shree Gulabkunverba Ayurvedic Society: Jamnagar, India, 1949).

Sushruta

Sushruta rappresenta la scuola Dhanvantari dei chirurghi ed è considerato, nell'Ayurveda, il padre della chirurgia. Addirittura una grande società di chirurghi americana ha preso nome da Sushruta. Nel *Sushruta Samhita*³ troviamo sofisticate descrizioni di strumenti chirurgici. Le sue classificazioni di fratture, ferite, ascessi e ustioni, come pure la sua elaborazione di procedure di chirurgia plastica e di chirurgia retto-anale hanno tutte superato la prova del tempo.

Sushruta ha anche descritto i concetti originali della patogenesi. Egli

descrive una procedura per la dissezione del corpo umano tramite un metodo di macerazione. La conoscenza dell'anatomia - ossa, giunture, nervi, cuore, vasi sanguigni e circolazione - è sorprendente e lodevole. La descrizione dei *Marma*, i punti vitali del corpo, è comparabile al sistema dei punti di agopuntura usato nella medicina tradizionale cinese. Sushruta sostiene chiaramente l'importanza sia della conoscenza teorica sia della conoscenza pratica e illustra mezzi e metodi per sviluppare l'abilità chirurgica.

Le otto sezioni dell'ayurveda (ASHTANGA AYURVEDA)

1. MEDICINA INTERNA (KAYACHIKITSA)

L'Ayurveda tratta l'uomo come un intero, composto da corpo, mente e anima. Mente e corpo si influenzano l'un l'altro e assieme costituiscono la sede della malattia. Fin dall'inizio l'approccio dell'Ayurveda è di tipo psicosomatico. L'Ayurveda raggruppa gli esseri umani in sette differenti tipi di costituzione (*Prakriti*) a seconda della prevalenza degli umori biologici (*dosha*) e in altre sette analoghe costituzioni

psicologiche a seconda della prevalenza degli umori mentali. Questi fattori vengono sempre presi in considerazione in qualsiasi diagnosi, prognosi e trattamento di una malattia. Le malattie sono causate da uno squilibrio degli umori, dei tre principi energetici, i quali, a loro volta, danneggiano i vari tessuti e sistemi. Dal punto di vista patologico, le malattie hanno sei differenti stadi di trattamento.

Vi è un certo numero di malattie infettive descritte nell'Ayurveda, ma

3. *Sushruta Samhita* (Nirnayasagar Press: Bombay, India, 1948).

non viene data grande importanza agli agenti patogeni come loro causa. L'Ayurveda pone enfasi sui fattori interni, sulla condizione di colui che ospita la malattia e questo vale per ogni tipo di malattia, anche quelle che sembrano venire inequivocabilmente dall'esterno. È cosa risaputa che se il terreno rimane sterile il seme non può crescere. Analogamente, se le energie interne sono in equilibrio, la malattia non ha terreno su cui agire.

Nel corso del trattamento il medico ayurvedico prende nota dell'aggravamento degli umori (*dosha*), dei tessuti danneggiati (*Dushya*), delle influenze ambientali, della vitalità del paziente, del potere digestivo, della costituzione, dell'età, dei fattori psicologici, delle inclinazioni personali e della dieta.

Le medicine ayurvediche provengono dai regni minerale, vegetale e animale. In India si possono trovare più di 20.000 specie di piante ed erbe medicinali, delle quali 2.000 sono usate nell'Ayurveda. Tra queste, sei o settecento vengono usate comunemente nelle preparazioni ayurvediche. Vengono usati anche numerosi minerali e metalli, ma questi sono soggetti a vari e complessi processi di purificazione e di ossidazione prima di divenire adatti all'uso interno. Un altro tipo di trattamento è quello del *Pancha Karma*, una terapia speciale costituita da cinque pratiche di purificazione. Que-

ste sono l'uso degli emetici, i purganti, le medicazioni nasali e gli enteroclismi medicati con o senza olio. Il *Pancha Karma* utilizza, inoltre, certe pratiche preliminari di *Snehana* (applicazione di olii interna ed esterna) e di *Swedana* (differenti tipi di fomentazione o terapie sudorifere) e altre pratiche relative susseguenti come il *Rasayana* (ringiovanimento).

2. CHIRURGIA (*SHALYATANTRA*)

La chirurgia non è un'invenzione della medicina moderna. Era una scienza già molto avanzata in numerose culture antiche, come l'India, la Grecia e l'Egitto. La bassa condizione che raggiunse in Europa durante il Medio Evo corrispondeva a un periodo di declino, a una temporanea età buia e non era assolutamente indicativa delle sue condizioni nelle culture antiche e orientali.

Nell'Ayurveda, Sushruta descrive la chirurgia come la prima e principale specialità del sistema. Egli descrive svariate procedure chirurgiche tra cui operazioni addominali, come quelle specifiche per le ostruzioni intestinali e per i calcoli alla vescica e parla anche di chirurgia specializzata come la chirurgia plastica. Sushruta fu il primo a sostenere la conoscenza dell'anatomia, tramite la dissezione del cadavere, come apprendimento essenziale per il buon chirurgo. Più avan-

ti nella storia dell'India, l'enfasi filosofica della non violenza interferì con lo sviluppo di questa branca della medicina. Tuttora, il *Sushruta Samhita* contiene una grande quantità di materiale utile per l'opera di ricerca. Sono attualmente in corso tentativi di riportare in vita determinate tecniche originariamente promulgate da Sushruta, nella Jamnagar Institution della Benares Hindu University e anche altrove. Per fare un esempio, la sua pratica del *Ksharasutra Chikitsa* nelle malattie del retto è stata riportata in uso. Essa ha dimostrato essere più vantaggiosa ed efficace delle moderne operazioni chirurgiche.

3. OFTALMOTORINOLARINGOIATRIA (SHALAKYA TANTRA)

Si tratta della sezione ayurvedica della oftalmologia e della otorinolaringoiatria, che si occupano delle malattie degli occhi e della testa. Circa settantadue differenti malattie degli occhi vengono descritte da Sushruta, oltre ad operazioni chirurgiche per patologie quali la cataratta e lo pterigio. Inoltre, si parla di tecniche particolari per il trattamento di molte malattie dell'orecchio, del naso e della gola.

4. PEDIATRIA (KAUMARABHRITYA)

Questa sezione si occupa della cura pre e post natale del neonato e della madre prima del concepimento e du-

rante la gravidanza. L'Ayurveda descrive metodi che permettono di concepire un bambino del sesso desiderato e con una determinata intelligenza e costituzione. Differenti malattie infantili e il loro trattamento vengono discussi in questa sezione.

5. TOSSICOLOGIA (AGADATANTRA)

Questa sezione tratta delle tossine dei regni vegetale, minerale e animale. È molto interessante notare che il concetto di inquinamento dell'aria e dell'acqua in particolari tempi e luoghi sia stato preso in considerazione. Tale inquinamento sembra essere la causa di varie epidemie e del crollo delle civiltà.

6. PSICHIATRIA (BHUTAVIDYA)

L'Ayurveda dedica uguale attenzione alle malattie mentali e al loro trattamento. I metodi di cura includono non solo la dieta e le erbe, ma anche metodi yogici per migliorare la condizione della mente. Vi è ancora una grande quantità di materiale da esplorare a questo proposito nell'*Atharva Veda* e in altri *Ayurveda Samhita*.

7. LA SCIENZA DEL RINGIOVANIMENTO (RASAYANA)

Questa terapia viene usata per prevenire la malattia e per promuovere e prolungare una vita in salute. Come già menzionato, la terapia del *Pancha*

Karma è un prerequisito essenziale per il *Rasayana*. Inoltre, come parte del processo di ringiovanimento, si deve anche osservare un codice di comportamento adeguato nella propria vita. Sempre in questa sezione sono riportati dettagli sul regime da osservare in termini di dietetica.

8. LA SCIENZA DEGLI AFRODISIACI (VAJIKARANA)

Questa sezione si occupa dei mezzi che permettono di accrescere la vitalità e la capacità sessuale. Con lo scopo di procreare una buona progenie, la terapia del *Rasayana* e del *Vajikarana* sono strettamente collegate. Le medicine *Vajikarana* agiscono anche come ringiovanenti.

Il *Charaka* ed il *Sushruta Samhita* provano che devono essere state condotte lunghe ricerche scientifiche, pazienti investigazioni e esperimenti prima di giungere alle conclusioni riportate in queste scritture. Questo periodo di ricerca si estende approssimativamente dal 2000 a.C. al 200 a.C. Fu durante questo periodo che sorsero in In-

dia grandi città sedi di università come Takshashila, Nalanda e Benares. L'India ha altitudini che vanno dal livello del mare a più di ottomila metri. Essa possiede regioni quasi completamente aride e altre che ricevono più di 15 metri di pioggia l'anno. Ha climi estremamente caldi ed estremamente freddi. Ha sei stagioni chiaramente definite e ognuna produce un tipo specifico di vegetazione. Tutte queste variazioni climatiche e geografiche influenzano il corpo in differenti modi e anche la sua reazione agli attacchi delle malattie e ai diversi tipi di medicine. Una nazione con tale incredibile variabilità di clima e tali meravigliose catene montuose come l'Himalaya, i Vindhya e i Ghat possiede ogni possibile potenziale per la crescita di ogni tipo di pianta. Essa costituisce un ampio campo per la ricerca botanica. Migliaia di erbe medicinali che crescono in differenti parti della nazione e in differenti contesti climatici vengono menzionate da Charaka e da Sushruta. In questi libri si trovano anche le descrizioni di differenti malattie tipiche di determinate località e stagioni.

PRAKRITI LA COSTITUZIONE INDIVIDUALE

Il trattamento ayurvedico si basa sull'accertamento preliminare della costituzione individuale. La forza peculiare di questo sistema è che considera l'individuo il fattore più importante. L'Ayurveda non vede la malattia come un fattore a sé stante, ma come una complicazione di uno squilibrio costituzionale. Pertanto, la malattia è un prodotto del modo di vivere dell'individuo, piuttosto che una forza che attacca dall'esterno. La prevalenza di particolari elementi, *guna* e *dosha* al momento della fecondazione, decide la costituzione o biotipologia dell'individuo. Una volta che questa particolare combinazione viene stabilita, generalmente rimane la stessa per tutta la durata dell'esistenza. La *Prakriti* o costituzione fisica di un individuo, dipende dai seguenti fattori:

- Stato dello sperma e dell'ovulo al momento del concepimento.

- Natura della stagione e condizione all'interno dell'utero.
- Cibo e abitudini assunti dalla madre durante la gravidanza.
- Natura degli elementi che compongono il feto.

La costituzione fisica è inoltre influenzata dalla estrazione sociale, dai tratti ereditari, dalla località, dal tempo, dall'età e dall'individualità. La prevalenza di determinati elementi decide la costituzione fisica, mentre la prevalenza dei *guna* decide la costituzione psicologica. La prevalenza degli umori (*dosha*) determina la *Prakriti* funzionale o *doshica* ossia lo stato energetico del corpo.

La classificazione della prevalenza umorale è il fattore più importante sia nell'esame dello stato di salute sia nella diagnosi della malattia. La *Prakriti doshica*, quindi, è il punto focale dell'Ayurveda.

Costituzione funzionale o Doshica

A seconda delle trasformazioni e delle combinazioni dei tre *dosha*, si possono avere sette tipi di costituzione:

- *Vata - Kapha - Vata/Kapha*
- *Pitta - Vata/Pitta - Pitta/Kapha*
- *Sannipata* o costituzione equilibrata (*Sama Prakriti*)

Questi tipi di costituzione vengono classificati secondo il *dosha* dominante. In realtà, una costituzione in cui predomina un solo *dosha* si trova molto raramente.

La costituzione *Vata* è generalmente inferiore in termini di salute e di longevità; *Pitta* è una condizione intermedia; *Kapha* è generalmente superiore. Tra le costituzioni doppie, il tipo *Pitta-Kapha* non favorisce la salute e la longevità, il tipo *Vata-Kapha* meno e il tipo *Vata-Pitta* ancora meno. *Sama Prakriti*, la costituzione in cui tutti e tre i *dosha* sono ugualmente proporzionati, è la migliore. Le caratteristiche più importanti di ogni tipo di costituzione sono descritte nella tabella riportata in questo capitolo. In aggiunta, presentiamo qui di seguito una breve descrizione dei tre tipi principali.

COSTITUZIONE VATA

Queste persone generalmente possiedono una struttura fisica alta o sottile

e una forza limitata. Il peso corporeo è basso, come pure la resistenza alla malattia. La digestione e il metabolismo sono variabili e mutevoli, in quanto essi non possono formare tessuti stabili e robusti. La durata della vita di queste persone è generalmente più breve di quella di altri individui. Queste persone, a causa della loro natura mutevole, non sono in grado di portare a termine i loro compiti in modo stabile e continuativo. Pertanto esse si trovano, a volte, a fallire nel conseguire i loro obiettivi oppure si perdono per vie traverse.

Tali persone necessitano di un lavoro che implichi una minore attività fisica, in cui non sia necessaria un'attenzione costante e che non si svolga in un clima freddo o arido. Se dovessero essere costrette a svolgere un lavoro che manchi di questi presupposti esse saranno portate ad ammalarsi al sistema nervoso e alle ossa e potranno soffrire di costipazione e di perdita di peso.

COSTITUZIONE PITTA

Queste persone hanno un'attività digestiva e metabolica rapida e veloce. Pertanto necessitano frequentemente di cibi e di bevande che siano di natura fredda e untuosa. Esse sono in grado di convertire il cibo in tessuti

di buona qualità, ma poiché il ritmo totale di conversione nel corpo è molto veloce, queste persone hanno in genere una durata della vita minore rispetto ai tipi *Kapha*. I tipi *Pitta* hanno una pelle soffice, untuosa e levigata. Tendono alla calvizie precoce e i capelli ingrigiscono prematuramente. Sono dotate di una forza e di una capacità al lavoro moderate, pur essendo impulsive. Hanno una buona capacità di comprensione e sono molto intelligenti. Generalmente possiedono un'ottima conoscenza nei campi di loro interesse; sono per natura creative e spesso possiedono ricchezza e buona posizione sociale.

Queste persone necessitano di un lavoro in un'atmosfera fresca, che implichi un'attività creativa e un operato intelligente.

Costituzione fisica

Viene determinata a seconda della prevalenza degli elementi al momento dell'unione dell'ovulo con lo spermatozoo. Si tratta di variazioni della costituzione umorale: generalmente *Kapha* corrisponde all'acqua, *Pitta* al fuoco e *Vata* all'aria. La costituzione di terra viene generalmente considerata *Kapha* e quella di etere *Vata*.

COSTITUZIONE *KAPHA*

Queste persone sono dotate di una struttura fisica massiccia, robusta e pesante, con una muscolatura gagliarda. Esse possiedono per natura ottima forza, immunità e vitalità e quindi godono generalmente di buona salute e longevità. Hanno una voce pastosa e profonda e sono frequentemente di bell'aspetto. Il ritmo totale digestivo e metabolico di queste persone è molto lento e pertanto necessitano di meno cibo e bevande. Esse sono di natura calma e tranquilla.

I tipi *Kapha* sono in grado di eseguire lavori pesanti e vigorosi. Sono anche abili nelle relazioni pubbliche. Tuttavia essi dovrebbero evitare di lavorare in un clima freddo e umido. Tendono all'obesità e sono soggetti ad avere problemi alle articolazioni e al cuore.

Le costituzioni di terra (*Parthiva*) hanno un corpo pesante, massiccio, grosso e squadrato. Le ossa sono generalmente larghe e può esservi una notevole quantità di peli sul corpo. Le costituzioni eteriche (*Akashiya*) sono caratterizzate da leggerezza e scioltezza e il corpo è dotato di sensi molto lucidi e di orifizi esterni molto aperti.

Costituzione psicologica

Viene determinata dal *guna* che prevale al momento della nascita, anche se essendo un fattore mentale, può essere più facilmente cambiata tramite l'esperienza e la conoscenza acquisita.

COSTITUZIONE SATTVICA

Questi individui possiedono buon intelletto e memoria e hanno un istinto innato per la pulizia. Pur possedendo una vasta conoscenza, tali individui tenderanno sempre a cercare di au-

COSTITUZIONE PSICOLOGICA		
SATTVICA	RAJASICA	TAMASICA
Promuove la conoscenza con buoni mezzi	Promuove la conoscenza con qualsiasi mezzo	Ignorante riguardo alla conoscenza
Molto intelligente	Intelligenza media	Poco intelligente
Buona memoria	Memoria variabile	Memoria scarsa
Accetta la sua condizione sociale ed economica; non ha forti desideri	Forte desiderio di posizione sociale ed economica; ambizioso e dinamico	Non ha alcun desiderio, è letargico
Elargisce in modo equanime, generoso	Opportunista; egoista	Egoista; non compie sforzi
Sviluppa la purezza di corpo, mente e parola	Agitato in corpo, mente e parola	Non pulito in corpo, mente e parola
Cortese, gioioso	A volte rude e collerico	Triste, depresso
Calmo e tranquillo	Coraggioso, crudele, avido	Pauroso, vile
Crede in Dio o nella Verità	S'interroga su Dio o la Verità	Crede nel falso
Gode di una salute innata ed è consapevole di questo privilegio	Se è convinto, segue i consigli per conservare la propria salute	Ignorante riguardo alla salute; non segue i consigli medici
Reagisce adeguatamente al dolore e al piacere	Reagisce in modo esagerato a dolore e piacere	Reagisce poco al piacere e al dolore

mentarla. Sono dotati di una buona forza di volontà e permettono anche alle altre persone di prosperare. Hanno buone maniere, fiducia nel Divino e dedizione verso il bene.

COSTITUZIONE *RAJASICA*

I tipi rajasici hanno una natura che tende a sopraffare gli altri. Essi manifestano un'energia propulsiva e dinamica. Non sono mai soddisfatti delle posizioni e delle acquisizioni che raggiungono e cercano sempre di avere di più; sono infatti ambiziosi e industriosi per natura. In genere, questi individui sono

collerici ed egoisti. Essi tendono a esagerare le manifestazioni di dolore o di piacere; hanno un carattere coraggioso, ma anche geloso e crudele.

COSTITUZIONE *TAMASICA*

Queste persone sono pigre e ignoranti e non hanno alcun tipo di curiosità. In genere la loro intelligenza è inferiore alla norma, preferiscono non lavorare e sono interessate soprattutto a mangiare e a dormire. Esse evitano la pulizia e non hanno consapevolezza della salute. Hanno paura di molte cose e non inizieranno mai un lavoro da sole.

Importanza della costituzione

Se osserviamo differenti individui e i relativi fabbisogni nutrizionali, la tolleranza all'atmosfera e i modelli di comportamento, noteremo che, per poter mantenere la salute essi hanno necessità differenti. Probabilmente preferiranno differenti tipi di cibo, di bevande e di attività.

Anche se selezioniamo due persone di altezza e peso identici, il fabbisogno di ciascuna di esse può comunque essere completamente diverso. Una può preferire grandi quantità di cibo o di bevande, mentre l'altra può desiderarne meno. Se analizziamo il siero o il sangue di questi individui, possiamo non trovare differenze so-

stanziali. Ma le differenze esistono chiaramente.

Ne consegue che il grado di tolleranza al cibo, alle bevande o all'ambiente non può essere deciso grazie allo studio analitico dei tessuti del corpo. Esso dipende dalla costituzione individuale.

Comprendendo la costituzione di ciascun individuo, possiamo sapere quale tipo di alimento e quale tipo di lavoro e di esercizio fisico saranno più appropriati per il mantenimento della salute. Poiché in ciascun individuo vi è un particolare *dosha* che prevale, per mantenere la salute saranno necessarie sostanze di qualità differente o op-

posta alla propria costituzione.

Le persone *Vāta* possiedono qualità di freddezza, secchezza, ruvidità e leggerezza. Quindi, una persona di costituzione *Vāta* necessita di cibo tiepido o caldo oleoso o untuoso. Altrimenti, *Vāta* tenderà sempre ad aumentare, dando origine a varie malattie. Per compensare la presenza di *Vāta* nella propria costituzione, questa persona dovrà cibarsi di alimenti di sapore dolce, aspro e salato.

Ogni individuo dovrebbe conoscere la propria costituzione per essere in grado di mantenersi in salute.

Come abbiamo visto, in ciascun individuo vi è una prevalenza di uno o più umori. Se le attività giornaliere, la dieta, l'occupazione e il comportamento non vengono adeguati per stabilire una compensazione dell'umore dominante, questo umore costituzionale aumenterà e darà origine alle malattie che gli sono caratteristiche.

Una volta conosciuta la costituzione, si potranno prescrivere correttamente erbe, dieta e altre pratiche tra cui le posture dello *Yoga* per il trattamento della malattia e la promozione della longevità.

* * *