



Franco Canteri

In collaborazione con Lydia Bosson

GUIDA COMPLETA
AGLI
OLI ESSENZIALI

Manuale pratico di aromaterapia
SALUTE • BELLEZZA • BENESSERE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



*Una rosa non ha bisogno di tante parole.
Si limita a diffondere il proprio profumo.*

MAHATMA GANDHI

*Il fiore si nasconde nell'erba, ma il vento
sparge il suo profumo.*

R. TAGORE

FRANCO CANTERI

CON LA COLLABORAZIONE DI
LYDIA BOSSON

GUIDA COMPLETA
AGLI
OLI ESSENZIALI

Manuale pratico di aromaterapia

Salute, bellezza, benessere

NUOVA EDIZIONE

 EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Franco Canteri

Guida completa agli oli essenziali

Copyright © 2015 Edizioni Il Punto d'Incontro

Prima edizione italiana pubblicata nell'aprile 2015. Nuova edizione: dicembre 2016

Edizioni Il Punto d'Incontro, via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, www.edizionilpuntodincontro.it

Finito di stampare nel dicembre 2016 presso la tipografia CTO, via Corbetta 9, Vicenza. Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-232-3

L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità circa l'improprio utilizzo delle indicazioni contenute nel testo. Le informazioni in esso contenute non intendono sostituirsi a un consulto con un medico o altra figura professionale.

INDICE

Ringraziamenti	8
L'autore.....	9
Prefazione.....	11
Prefazione di Lydia Bosson.....	13
Introduzione	15
Capitolo 1 - L'Ayurveda.....	17
Un po' di storia.....	17
L'Ayurveda.....	20
Capitolo 2 - L'aromaterapia.....	35
Aromaterapia e Ayurveda.....	37
Come agiscono gli oli essenziali?.....	40
Capitolo 3 - Gli oli essenziali: cosa sono?	47
Il magazzino delle essenze	47
Caratteristiche degli oli essenziali	49
L'estrazione.....	50
La qualità degli oli essenziali.....	53
Capitolo 4 - I chemotipi	61
Capitolo 5 - Proprietà degli oli essenziali	69
Quali sono le molteplici proprietà degli oli essenziali?	69
Effetto battericida.....	71
Capitolo 6 - Oli essenziali: Mille e uno impieghi.....	73
Bagno	74
Semicupio	76
Igiene dei denti e del cavo orale	76
Impacchi e compresse	76
Sauna	76
Suffumigi	76
Fumigazione	76

Aerosol	77
Lampada per aromi	77
Vaschetta del radiatore	77
Inalazione	77
Umidificatore	77
Diffusore a ultrasuoni	78
Via interna	78
Irrigazioni	78
Gargarismo	78
Unzione (applicazione ad alte concentrazioni di oli essenziali)	78
Avvolgimenti	79
Massaggio	79
Il massaggio... un'ottima abitudine!	80
Le sinergie: cosa sono veramente?	81
I nostri angeli	85
Qualità della vita	85
Il laboratorio della natura: guida agli idrolati	86

Capitolo 7 - Le schede degli oli essenziali 89

Cosa potrai trovare in questa parte del libro?	89
In che modo queste informazioni ti possono guidare nel mondo degli oli essenziali?	90
Precauzioni d'uso	90
Le schede degli oli essenziali (vedi indice alla pagina seguente)	93

Capitolo 8 - Prontuario 251

Introduzione.....	251
8.1 Dolori e disturbi muscolari.....	253
8.2. Problemi respiratori	255
8.3. Digestione, fegato, intestino.....	261
8.4. Circolazione del sangue, cuore	268
8.5. Sfera sessuale	271
8.6. Apparato urinario.....	272
8.7. Problemi ginecologici.....	274
8.8. Gravidanza, parto.....	277
8.9. Pelle.....	280
8.10. Gambe e piedi	290
8.11. Capelli	292
8.12. Bambini.....	295
8.13. Studenti	302
8.14. Anziani	303
8.15. Mente, sistema nervoso	304
8.16. Sistema immunitario: patologie gravi	312
8.17. Occhi, orecchie, bocca e gola.....	314
8.18. Sfera spirituale.....	316
8.19. Purificazione dell'aria.....	316
8.20. Per gli amici animali	317
8.21. Le sinergie	317
8.22. Borsa di pronto soccorso	319
Indice del prontuario	322

Indice delle schede degli oli essenziali

Ahibero	94	Legno di rosa.....	172
Ajowan	96	Legno di sandalo.....	174
Alloro.....	98	Lemongrass.....	176
Amni visnaga.....	100	Limone.....	178
Angelica radice.....	102	Litsea.....	180
Arancio.....	104	Maggiorana.....	182
Basilico indiano.....	106	Mandarino.....	184
Benzoino.....	108	Manuka.....	186
Bergamotto.....	110	Melissa.....	188
Cajeput.....	112	Menta piperita.....	190
Camomilla blu.....	114	Mirra.....	192
Camomilla romana.....	116	Mirto.....	194
Cannella corteccia.....	118	Nardo jatamansi.....	196
Cardamomo.....	120	Neroli.....	198
Carota semi.....	122	Niaouli.....	200
Cedro dell'Himalaya.....	124	Origano.....	202
Chiodi di garofano.....	126	Palmarosa.....	204
Cipresso.....	128	Patchouli.....	206
Cisto.....	130	Pepe rosa.....	208
Copaiba.....	132	Petit grain bigarade.....	210
Coriandolo.....	134	Picea mariana.....	212
Curcuma.....	136	Pino silvestre.....	214
Elemi.....	138	Pruche.....	216
Elicriso.....	140	Ravintsara.....	218
Estragone.....	142	Rosa damascena.....	220
Eucalipto citriodora.....	144	Rosalina.....	222
Eucalipto radiata.....	146	Rosmarino borneone.....	224
Finocchio.....	148	Rosmarino verbenone.....	226
Fior di loto.....	150	Salvia sclarea.....	228
Fragonia.....	152	Santoreggia.....	230
Gelsomino sambac.....	154	Sugandha kokila.....	232
Geranio rosa.....	156	Tea tree.....	234
Ginepro communis.....	158	Templin.....	236
Incenso.....	160	Timo borneolo.....	238
Issopo decumbens.....	162	Timo linalolo.....	240
Katafray.....	164	Tulsi.....	242
Lavanda spica.....	166	Vetiver.....	244
Lavanda vera.....	168	Ylang ylang.....	246
Ledum groenlandicum.....	170	Zenzero.....	248

*Ai miei fiori profumati
Luana, Francesca, Gabriel e Maria Vittoria*

*Alla Luce che inonda la nostra Vita
e la profuma d'Amore.*

RINGRAZIAMENTI

Un libro è uno scintillio di luce di una sfaccettatura di un diamante, è un istante di conoscenza. Potremmo chiederci: da chi viene questo raggio di luce? Qual è la sua origine? Chi l'ha generato? Viene dal diamante, o dalla sorgente di luce?

La conoscenza contenuta in questo libro viene in parte minima dall'autore, arriva soprattutto dall'amore di tutte quelle persone che da tempo immemorabile e con infinita passione hanno studiato gli oli essenziali, dagli scienziati che hanno approfondito con i loro studi questa saggezza, da coloro che li hanno usati per vivere una dimensione superiore e salutare della vita, da quelli che con grande amore e rispetto per la terra hanno coltivato le piante.

La più profonda gratitudine va a Madre Natura, alla Sorgente Infinita di amore che permette la vita e la contrassegna di doni senza fine.

L'autore di questo libro ringrazia per il dono che ha avuto di poter dedicare il suo tempo a questa conoscenza e di aver potuto fluttuare nel flusso gradevolissimo delle note aromatiche.

Un ringraziamento dal profondo del cuore a Lydia e Philippe Bosson, al dottor Daniel Pénoël, a Ilaria Merci, senza i quali questo lavoro non sarebbe potuto venire alla luce, e a tantissime altre persone che, anche se non citate, sono state fonte di ispirazione, motivazione e conoscenza.

Ringrazio tutte le trainer, tutti gli agenti e collaboratori Lakshmi, che propongono con amore e passione la diffusione delle note profumate degli oli essenziali per la salute e il benessere dell'umanità.



L'AUTORE

Franco Canteri è nato a maggio sulla montagna veronese, a Bosco Chiesanuova. In quel mese la montagna si riempie di bellezza, in un tripudio di verde e di fiori. Già all'età di 4-5 anni era appassionato di piante e di fiori e spariva nei prati e nei boschi, facendo preoccupare non poco la mamma. Tornava poi con un mazzetto di fiori per la madonnina sulla credenza. Grazie alla sua passione per la meditazione e lo yoga, nei suoi viaggi in India si è innamorato di una nuova conoscenza durante un corso tenuto vicino a Nuova Delhi, denominato "Pionieri dell'Ayurveda". In quel corso, un esercizio pratico con gli oli essenziali e l'analisi del polso gli hanno fatto intravedere una possibilità straordinaria di produrre benessere e bellezza per la pelle grazie agli estratti di piante e di fiori che potevano equilibrare Vata, Pitta e Kapha.

Con la moglie Linda (che ha lasciato il corpo nel 2007), nel 1989 ha creato Lakshmi, un'azienda cosmetica la cui mission è portare bellezza e benessere grazie all'uso di prodotti cosmetici completamente naturali, non testati sugli animali, privi di ingredienti derivati dal petrolio, e a una linea molto vasta di oli essenziali naturali purissimi provenienti da tutto il mondo. I prodotti Lakshmi ottengono la Certificazione eco-biologica da parte delle più importanti società di certificazione del biologico in Italia e vengono distribuiti in Italia e all'estero nelle più prestigiose spa e centri benessere. Nel 2004 apre un proprio laboratorio in Toscana, che è attualmente il più importante laboratorio in Italia per la produzione di cosmetici naturali. Si risposa con Luana, che diviene responsabile di Lakshmi Academy, una società per la formazione avanzata nel campo della cosmesi professionale, attraverso la quale vengono organizzati in Italia e all'estero corsi di ayurveda, aromaterapia e trattamenti naturali per la bellezza e il benessere.

Nel 2014 nasce una joint venture con una struttura nel sud dell'India dove medici e tecnici ayurvedici effettuano i trattamenti ayurvedici più straordinari, quali panchakarma, abhyanga, swedana, shirodhara ecc. L'Ananda Lakshmi Ayurveda Retreat è situato di fronte all'Oceano Indiano, nel Kerala, un paradiso in terra dove la temperatura si mantiene sui 30°C tutto l'anno e dove la natura è incredibilmente rigogliosa. È qui che si recano le estetiste Lakshmi italiane ed europee per la formazio-

ne avanzata in ayurveda e dove chiunque può andare per sperimentare i trattamenti ayurvedici antistress come il panchakarma, facendo una vacanza di una o più settimane di puro benessere per rigenerare cuore e mente. Con il ruolo di responsabile del marketing, nel 2014 è entrata a far parte dell'azienda anche la figlia Francesca, che condivide la medesima passione e un grande amore per la natura.

Franco ha sempre avuto la capacità e la fortuna di attrarre attorno a sé persone molto competenti, appassionate di prodotti naturali, come il direttore del laboratorio in Toscana, i collaboratori in azienda, il direttore vendite, gli area manager, una forza vendita molto motivata e un team di trainer in grado di trasmettere una profonda conoscenza e una grande passione alle estetiste come pure, di conseguenza, alle clienti. Il prodotto naturale oggi non è più una moda ma una necessità. Nessuno infatti si può più permettere di utilizzare creme, serum, detergenti, gel o shampoo con ingredienti che inquinano il suolo, i mari, i fiumi, i laghi e le falde acquifere per centinaia di anni. Purtroppo questo sta ancora accadendo, perché molte grandi aziende in modo irresponsabile immettono sul mercato prodotti inquinanti dannosi per l'ambiente, che causano sconvolgimenti climatici e contribuiscono all'effetto serra. D'altra parte molti consumatori sono attori inconsapevoli del disastro ambientale che minaccia il nostro pianeta. Il prodotto cosmetico biologico certificato è diventata l'unica scelta possibile. Gli oli essenziali purissimi possono portare nella nostra vita salute e benessere, avvolgendo le nostre giornate e le nostre case di gradevolissime note profumate per vivere una vita da paradiso in terra.

Per avere informazioni su
Lakshmi - Cosmetici Certificati Bio, i cosmetici realizzati con gli oli essenziali
potete consultare il sito www.lakshmi.it
Facebook: Lakshmi Italia

Nella foto: L'Ananda Lakshmi Ayurveda Retreat





PREFAZIONE

L'immenso e complesso mondo delle piante che popolano il pianeta Terra consente la vita a tutte le specie animali e all'uomo.

I vegetali, attraverso un processo mirabile, “cuciono” l'acqua che prelevano dal terreno insieme all'anidride carbonica presa dall'aria, utilizzando un “filo di luce” (l'energia fotonica della luce del Sole). In questo modo hanno origine, secondo la chimica, gli idrati di carbonio o zuccheri. Le più diverse combinazioni degli idrati di carbonio danno origine alla lignina, alla cellulosa, all'emicellulosa ecc. I vegetali forniscono nutrimento a tutte le specie viventi, oltre a fornire l'ossigeno indispensabile per la vita.

Per lungo tempo considerate patrimonio empirico della tradizione popolare, le cure naturali sono state negli ultimi anni rivalutate, grazie soprattutto ai progressi compiuti in campo botanico, chimico e farmaceutico. Sofisticata analisi di laboratorio hanno confermato l'antica saggezza: cercare nelle piante il rimedio a inestetismi, malattie e disturbi.

Se seguissimo con un po' d'attenzione la pubblicità di prodotti di largo consumo (e non...), ci accorgeremmo della frequenza con la quale il messaggio di “natura amica”, di “mangiar sano”, di “vivere in armonia con la natura” venga ripetuto. Intorno alla voglia e al bisogno di un ritorno alla natura ruota, infatti, un business di vaste proporzioni, che coinvolge numerosi settori: salute, bellezza, alimentazione ecc.

Vivere all'insegna del “verde e naturale” è diventata, sì, una moda, ma anche la manifestazione di una sempre più diffusa e imperativa esigenza di ritrovare intorno a noi un mondo meno contraffatto, più vicino alle origini, più vero, più pulito. Del resto l'uomo, fin dalle sue origini, ha cercato nelle piante, nelle radici, nelle erbe, nei fiori, nei frutti non solo un'utilità domestica e alimentare, ma anche finalità terapeutiche evidenti. Madre Natura, nella sua grande generosità, ci offre da sempre una ricchissima gamma di piante per aiutarci a ristabilire bellezza e benessere.

La vita d'oggi è spesso affannosa e stressante, ma tutti noi vogliamo sentirci bene, pervasi d'energia, e questo implica la necessità di creare uno spazio privilegiato, da dedicare solo a se stessi.

Un modo efficace e piacevole per arricchire la nostra vita, per sentirsi rilassati o stimolati, per migliorare le condizioni fisiche ed emotive, per sentirsi bene e per recuperare un aspetto gradevole è usare gli *oli essenziali*.

Madre natura attraverso gli oli essenziali estratti da fiori, foglie, erbe, legno ecc. ci fornisce un dono preziosissimo, un'infinita risorsa di rimedi per la salute.

Franco Canteri





PREFAZIONE DI LYDIA BOSSON

Non è tanto l'intervento dei nostri amici che ci aiuta, ma il fatto di sapere che noi possiamo sempre contare su di loro.

— EPICURO

È con grande piacere che scrivo questa prefazione per il mio amico Franco e i miei amici gli oli essenziali. Si può essere meravigliati per le virtù biochimiche esplosive dell'anima delle piante, ma quello che è ancora più affascinante è di lì trascendere dentro le grandi civiltà antiche, greca, indiana, egiziana e sciamanica, del mondo intero. In India si dice che le piante nascono direttamente dagli Dei e siano divine esse stesse.

L'Ayurveda, questa medicina ancestrale, ci insegna da millenni che vi è sempre un messaggio specifico se una pianta si manifesta nel tuo ambiente oppure sotto una precisa forma, questo vuol dire che viene ad aiutarti. Negli ultimi decenni abbiamo vissuto un vero boom internazionale a livello di aromaterapia, io ho avuto il privilegio di poterla insegnare in numerosi paesi, presso le culture e cornici più disparate. Gli oli essenziali mi hanno trasportata e il mio stupore rimane intatto. È come se l'Universo ci mandasse queste magnifiche essenze per sostenerci in questo periodo di transizione spirituale ed energetico. Le antiche civiltà hanno apportato il loro genio e la loro arte per l'utilizzo degli aromi e dei profumi. Quanto all'Ayurveda, l'aspetto di una medicina olistica e sensoriale è stato sviluppato in millenni. Essa non è soltanto una tecnica medica, ma soprattutto una relazione con la Terra madre, la natura. È la stessa conoscenza dei Veda che non è mai stata perduta. Parla dello zenzero, della cannella, del cardamomo, del coriandolo, ma anche della rosa, del legno di sandalo e del gelsomino. Tutte piante che si possono incontrare oggi sotto la forma, la più sottile esistente, del loro profumo, cioè l'olio essenziale.

Sentori divini, profumi, ingredienti indispensabili nella medicina e nei cosmetici naturali, gli oli essenziali evocano tutto un universo di fascino e di mistero, tinto di leggenda e di simbolismo. La loro vocazione tradizionale faceva sovente da legame tra il mondo umano e il mondo celeste degli Dei.

Gli effetti dei sentori sulla psiche sono molto più complessi e sottili di quanto la scienza rilevi generalmente. Il senso dell'odorato agisce a livello subcosciente. I nervi olfattivi sono direttamente connessi alla parte più primitiva del cervello, cioè al sistema limbico, che gestisce i comportamenti elementari come stereotipi (alimentare, sessuale e difensivo), permettendo così la sopravvivenza della specie.

È così che l'aromaterapia prende tutto il suo senso. Si può dire che ogni emozione ha un odore e che è possibile risvegliarla tramite il profumo corrispondente. L'aromaterapeuta può guidare ed educare i suoi clienti e pazienti attraverso queste essenze magiche. Egli non si accontenta solo di trattare dei sintomi, egli interviene a livello del terreno, equilibra i legami psicosomatici e contribuisce all'evoluzione spirituale della persona.

Ci si può stupire, giorno dopo giorno, della potenza che due gocce di olio essenziale possono scatenare. La loro azione vibratoria è immensa. Prodigano una cura che tocca l'essere nella sua globalità, nel corpo e nello spirito.

In effetti, è il mondo prezioso degli oli essenziali che ha creato questa bella amicizia che lega Franco e la sua famiglia a me e alla mia famiglia. Noi camminiamo insieme su questa via meravigliosa che sono le cure energetiche e naturali, l'evoluzione spirituale, la conoscenza ancestrale. Oggi, i nostri figli si sono uniti alla squadra al lavoro, la vita continua, e quello che incanta i nostri cuori è il fatto di vedere che le cose procedono nella direzione della nostra visione.

La dedizione di Franco nell'apportare nuove dimensioni ecologiche e spirituali al campo cosmetico ha saputo rivoluzionare l'approccio alla bellezza. Oggi, l'estetista è divenuto un vero terapeuta della bellezza, guidando i suoi clienti sia a livello fisico, psichico che spirituale.

Tramite questo libro ci tengo a ringraziare tutti i miei partecipanti ai corsi italiani che incontro nel vostro magnifico paese da vent'anni. Io vi adoro. Ho avuto il privilegio di osservare la vostra evoluzione, il vostro risveglio; il vostro entusiasmo e il vostro amore mi onorano e mi toccano profondamente.

L'anima delle piante continua a creare legami magnifici tra gli esseri e io mi rallegro fin d'ora di rivedervi, o di fare la vostra conoscenza in occasione di questi splendidi incontri che sono i corsi di aromaterapia che Lakshmi, la società di Franco, organizza ogni anno.

Possa l'anima delle piante continuare a risvegliarci, a farci crescere, ad aiutarci a vedere l'essenziale e soprattutto a guarirci.

Con gratitudine e amore
Lydia



INTRODUZIONE

Nella mia vita, oli essenziali e Ayurveda sono intrecciati in una appassionante storia d'Amore e di Conoscenza.

Negli anni '80 partecipai a un corso in India di Pioniere dell'Ayurveda. Era uno dei primi corsi sull'Ayurveda aperti agli occidentali e si teneva vicino a New Delhi.

Partecipai con entusiasmo alle lezioni, che si tenevano in un grande padiglione, una specie di enorme tenda da campo che ospitava oltre 500 aspiranti Pionieri, in un campus polveroso e assolato a poche decine di chilometri da New Delhi. Tralascio i dettagli della situazione logistica, che richiedeva una certa flessibilità... Ricordo invece che il mio cuore era pieno di gioia per la nuova conoscenza che stava sorgendo per noi, come il sole che sorgeva luminoso tutte le mattine nel cielo sorprendentemente azzurro e terso.

Imparammo a conoscere che esistono tre differenti tipologie, Vata, Pitta e Kapha, che sono presenti non solo negli esseri umani, ma anche negli animali e in ogni specie vegetale: erbe, piante, fiori ecc. Le lezioni erano ogni giorno più affascinanti, anche se la mia testa era piena di parole nuove di origine sanscrita che iniziavano pian piano a prendere significato. Imparammo anche a percepire Vata, Pitta e Kapha sul polso con l'indice, il medio e l'anulare. Quello che mi colpiva più di tutto era che c'era una interconnessione tra ogni cosa, che ogni cosa influenzava le altre... che c'era un'Intelligenza profonda di Madre Natura che si esprimeva in mille modi e mille forme, che la conoscenza di questa intelligenza viva e vibrante poteva essere di enorme beneficio per l'umanità e che poteva avere mille applicazioni.

Un giorno un medico ayurvedico ci fece fare un esperimento. Furono distribuite delle cartine (i nostri amici aromaterapeuti di lingua francese le chiamerebbero in modo più raffinato: *mouillettes*) imbevute di una sinergia di alcuni oli essenziali che iniziammo a mettere sotto il naso e ad annusare...

Avevo sporadicamente conosciuto gli oli essenziali, la lavanda, il legno di

sandalo, l'arancio, ma in modo del tutto irrilevante. Ma ora, a occhi chiusi, stavo sentendo queste note profumate intense, il mio respiro calmo e regolare portava al mio naso un mondo nuovo. Ero lì, ero totalmente Presente in queste note profumate, quando il medico ayurvedico ci disse di tenere la cartina sotto il naso con una mano e continuare ad annusare il profumo della sinergia, mentre con l'altra mano dovevamo sentire il polso e notare se c'era qualche cambiamento in Vata, Pitta e Kapha.

La mia grande sorpresa fu che stava cambiando Pitta! Questa sinergia "riduceva" Pitta! Che strano, che emozione! Com'era possibile che odorando un olio essenziale cambiasse il polso?

Cos'erano gli oli essenziali?

Cos'era l'Ayurveda?

Nella foto: raccolta della menta



CAPITOLO 1

L'AYURVEDA

Un giorno, durante un combattimento, il giovane e splendente eroe Lakshman, carissimo fratello di Ram, fu ferito gravemente al petto. Ram raccolse con il più profondo dolore il corpo esanime del fratello e fece chiamare uno dei più grandi medici ayurvedici del tempo: Suscena.

Quest'ultimo, vista la gravità del caso, richiese con assoluta urgenza un'erba rara ed efficacissima, indicando egli stesso il luogo sull'Himalaya dove trovarla. Poiché essi erano a migliaia di chilometri dall'Himalaya, uno degli eroi dell'armata di Ram, Hanuman, figlio del dio del vento, partì immediatamente in volo alla ricerca delle erbe prescritte dal medico ayurvedico. Hanuman, non riuscendo a distinguere l'erba richiesta, sradicò l'intero monte, grazie alla sua straordinaria forza, e lo portò con un volo velocissimo attraverso i cieli. Il medico colse rapidamente l'erba necessaria e, dopo averla trattata opportunamente, l'applicò sulle gravi ferite del giovane eroe. Le preziose essenze contenute nell'erba rianimarono istantaneamente Lakshman, che si alzò guarito.

UN PO' DI STORIA...

Il termine *Ayurveda* è formato da due parole sanscrite: *ayus*, che significa “durata della vita”, “longevità”, e *veda*, che significa “conoscenza rivelata” o “sapienza”, ma oggi, sempre più spesso, lo si traduce semplicemente con “La Scienza della Vita”. Non possiamo ridurla definendola “scienza medica indiana” in quanto essa è molto di più: ci indica un modo di vivere universalmente valido che abbraccia tutti gli aspetti della vita, sia in salute che in malattia. Racchiude nel suo insegnamento medicina, filosofia e stile di vita.

QUANDO HA AVUTO ORIGINE L'AYURVEDA?

Essendo una dottrina molto antica, è difficile dare una datazione precisa della sua origine. Quello che attualmente si pensa è che risalga a un periodo storico precedente l'inizio della documentazione scritta.

Da oltre 5000 anni gli antichi *Rishi* si tramandavano di maestro in discepolo le loro vaste conoscenze, che toccavano vari aspetti della medicina: chirurgia, fisiologia, anatomia, conoscenza dell'uso di erbe, minerali, metalli, esercizio fisico.

I PRIMI TESTI SCRITTI

Solo in seguito, con lo sviluppo della scrittura, venne codificata questa conoscenza. La lingua utilizzata, il *sanscrito*, una delle lingue più antiche, è alla base di molte lingue indo-europee e fu portata in India dagli Aarii. I *Veda*, le scritture sacre, erano considerate come il fondamento della propria cultura, della propria sapienza e dello stile di vita.

Questi antichi testi presentano una visione globale del mondo che spazia dalla creazione alla metafisica, dalla filosofia all'etica, dalla religione alla medicina, dalle regole alimentari alle norme per le attività quotidiane e ancora oggi si ritiene che i *Veda* rappresentino una delle fonti più autorevoli di conoscenza.

Tra i testi più rilevanti, i *Rig Veda* sono una collezione di più di 1000 inni, forniscono i concetti base di tutti gli altri *Veda* e contengono la maggior parte degli aspetti della scienza Vedica:

- Yoga
- Meditazione
- Mantra
- Ayurveda

Il *Charaka Samhita* è un testo fondamentale della medicina ayurvedica. *Samhita* vuol dire compendio, mentre *Charaka* è il nome del Rishi, un saggio vissuto nell'India nordoccidentale, al quale viene attribuita la redazione del testo. Nonostante questo, il *Charaka Samhita* non è stato datato con precisione, perché non è accertato se questa straordinaria raccolta medica sia opera di un solo uomo o anche dei suoi discepoli. Questo testo, solo parzialmente in prosa, si compone di 8400 versi divisi in 8 sezioni e 120 lezioni. *Charaka*

tratta il campo della medicina interna, classifica le malattie e la fitoterapia, l'alimentazione e la digestione, l'embriologia e l'anatomia. Inoltre fornisce dettagliate descrizioni anatomiche e l'analisi dell'epidermide con la descrizione dei suoi strati.

Circa un secolo dopo Charaka, un altro famoso medico ayurvedico, Susruta di Benares, scrisse l'altro importante testo classico, la *Susruta Samhita*, composta sia in prosa che in versi. In essa viene evidenziata l'importanza della chirurgia e del sangue, vengono descritte tecniche chirurgiche: occhi, rimozione corpi estranei, chirurgia plastica.

All'inizio del II secolo d.C., l'Ayurveda ebbe un fortissimo sviluppo nel campo della farmacologia grazie al filosofo, monaco buddista e medico ayurvedico Nagarjuna. Fino ad allora la maggior parte dei rimedi ayurvedici derivava da una farmacopea basata su erbe e piante medicinali. Il grande merito di Nagarjuna fu quello di ampliare il corredo terapeutico grazie all'introduzione dei minerali.

Nel VII secolo d.C. l'opera di un altro importante studioso buddista, Vagbhata del Sind diede un ulteriore contributo alla medicina ayurvedica. A lui e ai suoi seguaci sono attribuiti l'*Astanga Samgraha* e, circa un secolo dopo, l'*Astanga Hridaya*.

Con il passare del tempo l'Ayurveda venne pian piano sostituita da sistemi alternativi, fino a raggiungere un vero e proprio declino nel periodo Moghul (musulmano). Durante la dominazione coloniale fu osteggiata dagli inglesi e censurata, venendo relegata a una medicina per poveri. Solo con l'ottenimento dell'indipendenza da parte dell'India anche l'Ayurveda trovò una nuova vitalità.

Oggi è largamente praticata in India, in molte nazioni orientali, in America, in Inghilterra, in Svizzera, in Germania ed è un sistema di medicina ufficialmente riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

Nella foto: Tulsi

